

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета Протокол от 26.05.2023 №4	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДО «Центр детского творчества» _____Л.С.Голышкина Приказ №54 от 26.05.2023
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Акробатика в танце – путь к совершенству»**

Уровень освоения - базовый  
Возраст обучающихся 10-16  
Срок реализации- 3 года  
Направленность - художественная

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Тюняева Александра Александровна

г.Мичуринск  
2023 год

## **Информационная карта программы**

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика в танце путь к совершенству»
3. Ф.И.О., должность автора	Тюняева Александра Александровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года 31.03.2022г. № 678-р</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p> <p>СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».</p>
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Художественная
4.4.Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года

4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	10-16лет

# **БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Спортивная акробатика - 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. Программный материал предполагает решение следующих задач: - повышенные требования

ко всем видам подготовки; - увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; - рост трудности соревновательных программ; - максимальная реализация индивидуальных способностей; - повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий; - совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса; Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая. Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет

**Особенности организации образовательной деятельности.** Программа рассчитана на 3 года.

Объем программы:

1-й год обучения -144 ч.,

2-й год обучения – 144 ч.,

3-й год обучения – 144ч.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

**Формы организации деятельности.** Основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является проведение групповых занятий. Допускаются занятия с объединенными группами, а также индивидуальные занятия с одаренными детьми. В ходе реализации программы проводятся занятия: практические, занятия-игры, викторины, конкурсы, комбинированные и т.д.

**Формы и режим занятий.** Форма обучения – очная.

Режим занятий:

1-й год обучения: 144 ч., 2 раза в неделю по 2 (45х 45) учебных часа с перерывом 10 мин.

2-й год

обучения: 144 ч., 2 раза в неделю по (45х 45) учебных часа с перерывом 10 минут.

3-й год обучения: 144 ч., 2 раза в неделю по (45х 45) учебных часа с перерывом 10 минут.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1-й год обучения - групповая.

2-й год обучения - работа по подгруппам, микрогруппам, групповая.  
3-й год обучения - работа по подгруппам, микрогруппам, групповая.  
Количество детей в группах от 12 до 15 человек.

В ходе реализации программы создается детский коллектив (форма объединения определяется педагогом: ансамбль, театр танца и т.д.). В коллективе складываются традиции (проведение праздников, развлекательных программ, экскурсий, поездок, походов, организация театрализованных представлений), определяются формы работы с родителями (проведение родительских собраний, создание родительского комитета, семейные праздники, Дни открытых дверей, совместный отдых, поощрение наиболее активных родителей). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение обучающихся к занятиям

### **1.2. Цель программы**

- укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1-й год обучения**

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- 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.

##### **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).

##### **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.

### Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак- тика	
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	диагностика
<b>1.</b>	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
1.1.	Гибкость	4		4	Практическое задание
1.2	Сила	4		4	Практическое задание
1.3.	Координационные способности (ловкость)	4		4	Практическое задание
1.4	Быстрота	4		4	Практическое задание
1.5	Выносливость	2		2	Практическое задание
1.6	Скоростно силовые способности	2		2	Практическое задание
<b>2.</b>	<b>«Специальная физическая подготовка»</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
2.1	Гибкость	5	1	4	Практическое задание
2.2	Статическая сила	5	1	4	Практическое задание
2.3	Сложно-координационные упражнения	5	1	4	Практическое задание
2.4	Динамическая сила	5	1	4	Практическое задание Практическое задание
2.5	Специальная выносливость	3		2	Практическое задание
2.6	Быстрота	2		2	Практическое задание
<b>3.</b>	<b>«Акробатическая подготовка»</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	
3.1	Равновесие «Ласточка» в шпагат	11	1	10	Практическое задание.
3. 2	Переворот в сторону «колесо»	12	1	11	Практическое задание
3.3	Стойка «крокодил» и ее варианты	9	1	8	Практическое задание
1.	Стойка «мексиканка» и ее варианты	4		4	Практическое задание
3.5	Курбет и его варианты	5	1	4	Практическое задание
3.6	Каскад прыжков	7	1	6	Практическое задание
3. 7	Арабское сальто	2		2	Практическое задание



3. 8	Равновесие в шпагат	2		2	Практическое задание
3. 9	темповый переворот	1		1	Практическое задание
3.10	Перекидка вперед и ее варианты	1		1	Творческое задание
3. 11	Перекидка назад и ее варианты	1		1	Творческое задание
3.12	Стойка на руках	1		1	Творческое задание
<b>4.</b>	<b>«Хореографическая подготовка»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2 0</b>	
4.1	Характерный танец	8	1	7	Практическое задание Творческое задание
4.2	Эстрадно- спортивный танец	8	1	7	Практическое задание Творческое задание
4.3	Сочетание хореографии с акробатикой	6		6	Творческое задание
<b>5.</b>	<b>«Групповая акробатика»</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
5.1	Женская пара. Мужская пара.	3		3	Практическое задание
5.2	Женская тройка Мужская тройка	3	1	2	Практическое задание
5.3	Смешанная пара.	3	1	2	Творческое задание
5.4	Группа 4 и более человек	4	1	3	Творческое задание
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
6.1	Развитие внимания.	2	2		Устный опрос Практическое задание
6.2	Релаксирующие упражнения. Дыхательная гимнастика.	2	2		Устный опрос Практическое задание
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория.* Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой. Влияние занятий акробатикой на формирование организма человека. Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

*Практика.* Диагностика. Использование теоретических знаний в практической деятельности. Слушать и слышать требования педагога во время занятий.

### 1. Раздел «Общая физическая подготовка»

#### Тема 1.1. Гибкость

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленные на развитие гибкости .

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие активной гибкости.

#### Тема 1.2 Сила

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие

специальной силы.

### **Тема 1.3. Координационные способности (ловкость)**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленные на развитие ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие ловкости.

### **Тема 1.4 Быстрота**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

### **Тема 1.5 Выносливость**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленные на развитие выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

### **Тема 1.6 Скоростно-силовые способности**

*Теория.* Техника выполнения упражнения, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

## **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

### **Тема 2.1 Гибкость**

*Теория.* Техника выполнения упражнения, направленных на перерастяжки в суставах.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на перерастяжки в суставах.

### **Тема 2.2 Статическая сила**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специально статической и динамической силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, на развитие специальной статической и динамической силы.

### **Тема 2.3 Сложно-координационные упражнения**

*Теория.* Техника выполнения сложно-координационных упражнений.

*Практика.* Выполнение сложно-координационные упражнения.

### **Тема 2.4 Динамическая сила**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной взрывной силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие взрывной силы.

### **Тема 2.5 Специальная выносливость**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

## **Тема 2.6 Быстрота**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленные на развитие быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

## **Раздел 3. «Акробатическая подготовка»**

### **Тема 3.1 Равновесие «Ласточка» в шпагат**

*Теория.* Техника выполнения равновесия «ласточка» в шпагат.

*Практика.* Выполнение равновесия «ласточка» в шпагат.

### **тема 3. 2 Переворот в сторону «колесо»**

*Теория.* Техника выполнения переворота в сторону «колесо».

*Практика.* Выполнение переворота в сторону «колесо».

### **тема 3.3 Стойка «крокодил» и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения стойки «крокодил» и ее вариантов.

*Практика.* Выполнение стойки «крокодил» и ее варианты.

### **Тема 3.4 Стойка «мексиканка» и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения стойки «мексиканка» и ее вариантов.

*Практика.* Выполнение стойки «мексиканка» и ее варианты.

### **Тема 3.5 Курбет и его варианты**

*Теория.* Техника выполнения курбета и его вариантов.

*Практика.* Выполнение курбета и его варианты.

### **Тема 3.6 Каскад прыжков**

*Теория.* Техника выполнения каскада прыжков.

*Практика.* Выполнение каскада прыжков.

### **Тема 3. 7 Арабское сальто**

*Теория.* Техника выполнения арабского сальто.

*Практика.* Выполнение арабское сальто.

### **Тема 3. 8 Равновесие в шпагат**

*Теория.* Техника выполнения равновесия в шпагат.

*Практика.* выполнять равновесие в шпагат.

### **Тема 3. 9 Темповый переворот**

*Теория.* Техника выполнения темпового переворота.

*Практика.* Выполнение темпового переворота.

### **Тема 3.10 Перекидка вперед и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки вперед в шпагат.

*Практика.* Выполнение перекидки вперед в шпагат.

### **Тема 3. 11 Перекидка назад и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки назад в шпагат.

*Практика.* Выполнение перекидки назад в шпагат.

### **Тема 3.12 Стойка на руках**

*Теория.* Техника выполнения стойки на руках.

*Практика.* Выполнение стойки на руках.

## **Раздел 4. «Хореографическая подготовка»**

### **Тема 4.1 Характерный танец**

*Теория.* Характер танца.

*Практика.* Выполнение характерного танца.

#### **тема 4.2 Эстрадно- спортивный танец**

*Теория.* Основные части танца.

*Практика.* Составлять эстрадно-спортивный танец.

#### **Тема 4.3 Сочетание хореографии с акробатикой**

*Теория.* Основные части танца.

*Практика.* Правильно вставлять в танец акробатические элементы.

### **Раздел 5. «Групповая акробатика»**

#### **Тема 5.1 Женская пара. Мужская пара**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах.

#### **Тема 5.2 Женская тройка. Мужская тройка**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках.

*Практика.* Выполнение статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках.

#### **Тема 5.3 Смешанная пара.**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в смешанных парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах.

#### **Тема 5.4 Группа 4 и более человек**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в группах.

### **Раздел 6. «Тактическая подготовка»**

#### **Тема 6.1 Развитие внимания**

*Теория.* Техника выполнения упражнений на развитие внимания.

*Практика.* Сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений.

*Практика.* Контакттировать с коллективом во время выполнения групповых композиций;

#### **Тема 6.2 Релаксирующие упражнения. дыхательная гимнастика**

*Теория.* Психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

*Практика.* Выработка спокойного настроения на выступление.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Самоанализ выполненной работы.

*Практика.* Итоговая аттестация. Отчетный концерт

## Задачи

### Обучающие:

- 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.

### Развивающие:

- 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).

### 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.

## Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика
<b>1.</b>	<b>«Строевая подготовка»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
1.1	Построение и перестроения	1		1	Практическое задание
1.2	Расчеты и равнения	1		1	Практическое задание
<b>2.</b>	<b>«Специальная физическая</b>	<b>49</b>		<b>49</b>	

	<b>подготовка»</b>				
2.1	Гибкость	8		8	Практическое задание
2.2	Сила	8		8	Практическое задание
2.3	Координационные способности(ловкость)	8		8	Практическое задание
2.4	Быстрота	8		8	Практическое задание
2.5	Выносливость	8		8	Практическое задание
2.6	Скоростно-силовые способности	9		9	Практическое задание
<b>3.</b>	<b>«хореографическая подготовка»</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
3.1	Народная хореография	2		2	Практическое задание Творческое задание
3.2	Классическая хореографии	2		2	Практическое задание Творческое задание
3.3	Сочетание хореографии с акробатикой	6		6	Практическое задание Творческое задание
<b>4.</b>	<b>«Акробатическая подготовка»</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	
4.1	Равновесие «кольцом» с захватом двумя	2	1	1	Практическое задание
4.2	«Угол» и его варианты	2		2	Практическое задание
4.3	Мост в перекат	2		2	Практическое задание
4.4	Подъем в перекат	2	1	1	Практическое задание
4.5	Дорожка перекатов	2		2	Практическое задание
4.6	Перекидка вперед в шпагат	4	1	3	Практическое задание
4.7	Прыжок шпагатом	4	1	3	Практическое задание
4.8	Прыжок «кольцом»двумя	2	1	1	Практическое задание
4.9	Перекидка вперед и ее варианты	4		4	Практическое задание
4.10	Перекидка назад и ее варианты	4		4	Практическое задание
4.11	Курбет и его варианты;	4	1	3	Практическое задание
4.12	Стойка кувырок	2		2	Практическое задание
4.13	Перекат и его варианты	2		2	Практическое задание
4.14	Переворот в сторону без рук	2		2	Практическое задание
4.15	Фляк	2	1	1	Практическое задание
<b>5.</b>	<b>«Групповая акробатика»</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
5.1	Женская пара. Мужская пара.	9	2	7	Творческое задание Практическое задание
5.2	Женская тройка Мужская тройка	6	1	5	Творческое задание Практическое задание
5.3	Смешанная пара.	7	1	6	Творческое задание Практическое задание
5.4	Группа4 и более человек	8	1	7	Творческое задание Практическое задание
<b>6.</b>	<b>«Тактическая подготовка.»</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
6.1	Развитие внимания	3		3	Практическое задание Творческое задание
6.2	Релаксирующие упражнения.	3		3	Практическое задание
6.3	Дыхательная гимнастика.	3	1	2	Практическое задание Устный опрос

	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. Правила страховки и самостраховки во время занятий.

*Практика.* Диагностика

### **Раздел 1. «Строевая подготовка»**

#### **Тема 1.1 Построение и перестроения**

*Теория.* Техника построения и перестроения.

*Практика.* Выполнение построения и перестроения.

#### **Тема 1.2 Расчеты и равнения**

*Теория.* Техника расчета и равнения.

*Практика.* Выполнение техники расчета и равнения.

### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 2.1 Гибкость**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на перерастяжки в суставах.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на перерастяжки в суставах.

#### **Тема 2.2 Сила**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной статической и динамической силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, на развитие специальной статической и динамической силы.

#### **Тема 2.3 Координационные способности(ловкость)**

*Теория.* Техника выполнения сложно-координационных упражнений.

*Практика.* Выполнение сложно-координационных упражнений.

#### **Тема 2.4 Быстрота**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

#### **Тема 2.5 «Выносливость»**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

#### **Тема 2.6 «Скоростно-силовые способности»**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной взрывной силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие взрывной силы.

### **Раздел 3. «Хореографическая подготовка»**

#### **Тема 3.1 Народная хореография**

*Теория.* Основы народной хореографии.

*Практика.* Использование народной хореографии в составлении акробатических этюдов.

#### **Тема 3.2 Классическая хореографии**

*Теория.* Основы классической хореографии.

*Практика.* Использование классической хореографии в составлении акробатических этюдов.

#### **Тема 3.3 Сочетание хореографии с акробатикой**

*Теория.* Роль хореографии в составлении акробатических этюдов.

*Практика.* Самостоятельное составление этюдов и композиции, сочетая хореографию с акробатикой.

### **Раздел 4. «Акробатическая подготовка»**

#### **Тема 4.1 Равновесие «кольцом» с захватом двумя**

*Теория.* Техника выполнения равновесия "кольцом" с захватом двумя.

*Практика.* Выполнение равновесия «кольцом» с захватом двумя.

#### **Тема 4.2 Угол и его варианты**

*Теория.* Техника выполнения угла и его вариантов.

*Практика.* Выполнение угла и его варианты.

#### **Тема 4.3 Мост в перекат**

*Теория.* Техника выполнения связки мост-перекат.

*Практика.* Выполнение связки мост-перекат.

#### **Тема 4.4 Подъем в перекат**

*Теория.* Техника выполнения подъема в перекат.

*Практика.* Выполнение подъем в перекат.

#### **Тема 4.5 Дорожка перекатов**

*Теория.* Техника выполнения дорожки перекатов.

*Практика.* Выполнение дорожки перекатов.

#### **Тема 4.6 Перекидка вперед в шпагат**

*Теория.* Техника выполнения перекидки вперед в шпагат.

*Практика.* Выполнение перекидки вперед в шпагат.

#### **Тема 4.7 Прыжок шпагатом**

*Теория.* Техника выполнения прыжка шпагатом.

*Практика.* Выполнение прыжка шпагатом.

#### **Тема 4.8 Прыжок «кольцом» двумя**

*Теория.* Техника выполнения прыжка «кольцом двумя».

*Практика.* Выполнение прыжка «кольцом двумя».

#### **Тема 4.9 Перекидка вперед и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки вперед и ее варианты.

*Практика.* Выполнение перекидки вперед и ее варианты.

#### **Тема 4.10 Перекидка назад и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки назад и ее варианты.



*Практика.* Выполнение перекидки назад и ее варианты.

#### **Тема 4.11 Курбет и его варианты**

*Теория.* Техника выполнения курбета и его вариантов.

*Практика.* Выполнение курбета и его варианты.

#### **Тема 4.12 Стойка кувырок**

*Теория.* Техника выполнения стойки на руках кувырок .

*Практика.* Выполнение стойки на руках кувырок.

#### **Тема 4.13 Перекат и его варианты**

*Теория .* Техника выполнения дорожки перекатов.

*Практика.* Выполнение дорожки перекатов.

#### **Тема 4.14 Переворот в сторону без рук**

*Теория.* Техника выполнения переворота в сторону без рук.

*Практика .* Выполнение переворота в сторону без рук.

#### **Тема 4.15 Фляк**

*Теория.* Техника выполнения фляка.

*Практика.* Выполнение фляк.

### **Раздел 5. «Групповая акробатика»**

#### **Тема 5.1 Женская пара. Мужская пара**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах.

#### **Тема 5.2 Женская тройка. Мужская тройка**

*Теория .* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках.

*Практика.* Выполнение статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках.

#### **Тема 5.3 Смешанная пара**

*Теория .* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в смешанных парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах.

#### **Тема 5.4 Группа 4 и более человек**

*Теория .* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах.

*Практика* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в группах.

### **Раздел 6. Тактическая подготовка**

#### **Тема 6.1. Развитие внимания.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений на развитие внимания.

*Практика.* Сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений.

#### **Тема 6.2. Релаксирующие упражнения.**

*Теория* психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

*Практика* вырабатывать спокойный настрой на выступление.

### **Тема 6.3. Дыхательная гимнастика**

*Теория. Техника* дыхательные приемы направленные на восстановление дыхания.

*Практика.* Выработка спокойный настрой на занятиях с помощью дыхательных упражнений.

#### **Итоговое занятие**

*Теория.* Самоанализ выполненной работы.

*Практика.* Итоговая аттестация. Отчетный концерт

## **Згод обучения**

### **Задачи**

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- 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).

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.

## Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>«Специальная физическая подготовка»</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	
1.1	Гибкость	10		10	Практическое задание
1.2	Статическая сила	6		6	Практическое задание
1.3	Сложно -координационные упражнения	8		8	Практическое задание Творческое задание
1.4	Динамическая сила	8		8	Практическое задание
1.5	Специальная выносливость	6		6	Практическое задание
1.6	Быстрота	4		4	Практическое задание
<b>2.</b>	<b>«Хореографическая подготовка»</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
2.1	Характерный танец	9		9	Практическое задание
2.2	Эстрадно-спортивный танец	11	1	10	Практическое задание
<b>3.</b>	<b>«Акробатическая подготовка»</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	
3.1	Фронтальное равновесие с наклоном	2	1	1	Практическое задание
3.2	спичаг	2		2	Практическое задание
3.3	темповый переворот	2		2	Практическое задание
3.4	фляк	6	1	5	Практическое задание
3.5	Рондат-фляк	5		5	Практическое задание
3.6	Прыжок шпагатом	5	1	4	Практическое задание
3.7	Прыжок «кольцом»двумя	4	1	3	Практическое задание
3.8	Перекидка вперед и ее варианты	8		8	Практическое задание
3.9	Перекидка назад и ее варианты	8		8	Практическое задание
3.10	Сальто назад	6	1	5	Практическое задание
3.11	Связка рандат-сальто	8	1	7	Практическое задание
3.12	Кувырок назад в стойку из положения стоя	4	1	3	Практическое задание
3.13	Стойка -перекат	2		2	Практическое задание
<b>4</b>	<b>«Групповая акробатика»</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
4.1	Женская пара. Мужская пара.	4	2	2	Творческое задание Практическое задание
4.2	Женская тройка Мужская тройка	2	1	1	Творческое задание Практическое задание
4.3	Смешанная пара.	2	1	1	Творческое задание Практическое задание
4.4	Группа 4 и более человек	2	1	1	Творческое задание Практическое задание
<b>5.</b>	<b>«Тактическая подготовка»</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
5.1	Развитие внимания	2		2	Практическое задание творческое задание
5.2	Релаксирующие упражнения.	2		2	Практическое задание

					творческое задание
5.3	Дыхательная гимнастика.	2		2	Практическое задание Устный опрос
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие**

*Теория.* Основы судейства в спортивной акробатике

*Практика.* Диагностика

### **Раздел 1. «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 1.1 Гибкость**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на перерастяжки в суставах.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на перерастяжки в суставах.

#### **Тема 1.2 Статическая сила**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной статической и динамической силы.

*Практика.* Техника выполнения упражнения, на развитие специальной статической и динамической силы.

#### **Тема 1.3 Сложно -координационные упражнения**

*Теория.* Техника выполнения сложно-координационных упражнений.

*Практика.* Выполнение сложно-координационные упражнения.

#### **Тема 1.4 Динамическая сила**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной взрывной силы.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие взрывной силы.

#### **Тема 1.5 Специальная выносливость**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

#### **Тема 1.6 Быстрота**

*Теория.* Техника выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

### **Раздел 2. «Хореографическая подготовка»**

#### **Тема 2.1 Характерный танец**

*Теория.* Техника характерного танца;

*Практика.* Правильно вставленные в танец акробатические элементы.

## **Тема 2.2 Эстрадно-спортивный танец**

*Теория.* Техника основных частей танца.

*Практика.* Составление эстрадно-спортивного танца.

## **Раздел 3. «Акробатическая подготовка»**

### **Тема 3.1 Фронтальное равновесие с наклоном**

*Теория.* Техника выполнения фронтального равновесия с наклоном.

*Практика.* Выполнение равновесия «кольцом» с захватом двумя.

### **Тема 3.2 Спичаг**

*Теория.* Техника выполнения спичага.

*Практика.* Выполнение подъема в перекат.

### **Тема 3.3 Темповый переворот**

*Теория.* Техника выполнения темпового переворота.

*Практика.* Выполнение перекидки вперед в шпагат.

### **Тема 3.4 Фляк**

*Теория.* Техника выполнения фляка.

*Практика.* Выполнение упражнения фляк.

### **Тема 3.5 Рондат-фляк**

*Теория.* Техника выполнения связки рондат-фляк.

*Практика.* Выполнение связки рондат-фляк.

### **Тема 3.6 Прыжок шпагатом**

*Теория.* Техника выполнения прыжка шпагатом и его варианты.

*Практика.* Выполнение прыжка шпагатом и его варианты.

### **Тема 3.7 Прыжок «кольцом»двумя**

*Теория.* Техника прыжка «кольцом»двумя.

*Практика.* Выполнение прыжка «кольцом двумя».

### **Тема 3.8 Перекидка вперед и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки вперед и ее варианты.

*Практика.* Выполнение перекидки вперед и ее варианты.

### **Тема 3.9 Перекидка назад и ее варианты**

*Теория.* Техника выполнения перекидки назад и ее варианты.

*Практика.* Выполнение перекидки назад и ее варианты.

### **Тема 3.10 Сальто назад**

*Теория.* Техника выполнения упражнения сальто.

*Практика.* Выполнение упражнения сальто.

### **Тема 3.11 Связка рондат-сальто**

*Теория.* Техника выполнения связки рондат-сальто.

*Практика.* Выполнение связки рондат-сальто.

### **Тема 3.12 Кувырок назад в стойку из положения стоя.**

*Теория.* Техника выполнения кувырка назад в стойку из положения стоя.

*Практика.* Выполнение кувырка назад в стойку из положения стоя.

### **Тема 3.13 Стойка -перекат**

*Теория.* Техника стойки-перекат.

*Практика.* Выполнение стойки перекач.

## **Раздел 4 «Групповая акробатика»**

### **Тема 4.1 Женская пара. Мужская пара.**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах.

### **Тема 4.2 Женская тройка. Мужская тройка**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках.

*Практика.* Выполнение статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках

### **Тема 4.3 Смешанная пара.**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в смешанных парах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах.

### **Тема 4.4 Группа из 4-х и более человек**

*Теория.* Техника выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах.

*Практика.* Выполнение вольтижные акробатические упражнения в группах.

## **Раздел 5. «Тактическая подготовка»**

### **Тема 5.1 Развитие внимания**

*Теория.* Техника выполнения упражнений на развитие внимания.

*Практика.* Сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений.

### **Тема 5.2. Релаксирующие упражнения**

*Теория.* Психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

*Практика.* Выработка спокойного настроения на выступление.

### **Тема 5.3. Дыхательная гимнастика**

*Теория.* Дыхательные приемы, направленные на восстановление дыхания.

*Практика.* Выработка спокойного настроения на занятиях с помощью дыхательных упражнений.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Самоанализ выполненной работы.

*Практика.* Итоговая аттестация. Отчетный концерт

## **1.4. Планируемые результаты:**

### **1 год обучения:**

#### **Предметные:**

- формирование основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;

- иметь навыки овладения движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- сформирование навыков выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике.

#### **Метапредметные:**

- повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- сформирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- будут развиты адаптационные возможности и улучшение работоспособности детского организма;
- будут развиты физические качества(скоростно-силовые, гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота).

#### **Личностные:**

- сформированность убеждения в необходимости в здорового образа жизни;
- поддержание интереса к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- сформирование доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформирование настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- будут развиты творческие способности и творческая самореализация детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

### **2 год обучения**

#### **Предметные:**

- сформируются основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- иметь навыки владения движениями, развить самоконтроль и самооценку при выполнения физических упражнений;
- иметь навыки выполнения отдельных двигательных действий, развить умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике.

#### **Метапредметные:**

- формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- будут развиты адаптационные возможности и улучшение работоспособности детского организма;
- будет развит комплекс физических качеств(скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

#### **Личностные:**

- сформируется мотивация в необходимости здорового образа жизни;
- будет развит интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- приобретут навыки доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформируется мотивация к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- будут развиты творческие способности и творческая самореализация детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

### **3 год обучения**

#### **Предметные:**

- приобретут знания в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- получают навыки владения движениями, будет развит самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений;
- сформируются навыки выполнения отдельных двигательных действий, будет развито умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике.

#### **Метапредметные:**

- сформируется опорно-двигательный аппарат, правильная осанка и навыки координации движений;
- будут развиты адаптационные возможности и улучшется работоспособность детского организма;
- будет развит комплекс физических качеств(скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

#### **Личностные:**

- сформируется необходимость в здоровом образе жизни;
- будет развит интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- приобретут навыки доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;



- сформируется мотивация к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

- будут развиты творческие способности и творческая самореализация детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

## **БЛОК 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график (приложение 3)**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда (приложение №1)

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 144 ч, 2-й год – 144ч, 3 –й год -144 ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 1 неделя (7 дней)

Учебный период – с 9 сентября по 25 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое оснащение:*

**Инвентарь и оборудование.**

**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**

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

Зал 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.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- тематические папки и альбомы;
- методические указания при выполнении практических заданий;
- Дидактические материалы:
- наглядные пособия;
- специальная и методическая литература;
- конспекты занятий;
- методики итоговой аттестации воспитанников;
- наглядный материал;
- электронные презентации по разделам программы;
- фото-и видеотека.

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

***Педагогическое наблюдение:***

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.
- устные опросы;
- диагностики;
- практические задания;
- творческие задания;

*Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:*

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- методические разработки;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

## **2.4. Оценочные материалы (приложение 2)**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы.

## **2.5. Методические материалы**

При изучении программы « Спортивная акробатика » приоритет отдается активным формам преподавания. Активно используются технологии на основе личностно-ориентированного подхода. Эффективно сочетаются индивидуальные и групповые формы работы.

Самостоятельная работа занимает основную часть изучения каждой темы.

Каждая тема предваряется знакомством с теоретическим и практическим материалом с помощью видео- и фотоматериалов, рассказа, показа. Теоретическая работа включает в себя беседы, показа и пояснения по ходу выполнения работы. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо изучать её постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости применения его к практике.

Практическая часть планируется составлением плана работы, технологических карт, выполняются эскизы изделий и отдельные элементы. На последующих этапах выполняется работа, проводится самооценка и взаимооценка.

По мере изучения программы происходит переход от простых упражнений к сложным, от выполнения по образцу к разработке собственных проектов.

Для успешного усвоения учебного материала педагог использует:

- создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно обучаться без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребёнка, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им материала, проявления творческих, физкультурно-спортивных способностей;

- подачу материала через образ, метафору, игру;

- использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение материала, игр, импровизаций, на развитие и реализацию физкультурно-спортивного творческого потенциала детей;

- выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности физических способностей, спортивно-физкультурных и художественно-творческих способностей детей путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать и делать выводы.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
<b>1-й год</b>					
	Вводное занятие	интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика
1	Общая	практическое	<i>Технологии:</i>	Компьютер,	Диагностика,

	физическая подготовка	занятие, интегрированное занятие, мастер-класс, конкурс	Личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные	мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	опрос, практическое и творческие задание.
2	Специальная физическая подготовка	практическое занятие, творческая мастерская, мастер-класс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, опрос, творческие задания
3	Специальная физическая подготовка	интегрированное занятие, мастер-класс.	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные; информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Практическое задание, творческое задание
4	Акробатическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, творческая мастерская, мастер-класс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, опрос, творческие задания

			коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, зрительная, пальчиковая гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		
5	Хореографическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.);информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, зрительная, пальчиковая гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика, практические задания, творческие задания,
6	Групповая акробатика	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.);информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, зрительная, пальчиковая гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика, практические задания, творческие задания,

7	Тактическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика, практические задания, творческие задания,
	Итоговое занятие	практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика
<b>2-й год</b>					
	<b>Вводное занятие</b>	практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика
1.	<b>Строевая подготовка</b>	практическое занятие, интегрированное занятие, мастер-класс,	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	диагностика, практические задания, творческие задания



			коммуникационные; здоровье сберегающие(релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		
2.	Специальная физическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Тест, практические задания, творческие задания,
3	хореографическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие. мастер -класс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, творческие задания,
4	Акробатическая подготовка	интегрированное занятие, практическое занятие, конкурс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Творческое задание, практическое задание

			<i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		
5	Групповая акробатика	творческая мастерская. конкурс. мастер-класс ,интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие <i>Методы:</i> (релаксационная, гимнастика; динамические паузы) Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	практические задания, творческие задания,
6	Тактическая подготовка	Практические задания. творческая мастерская, мастер-класс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		Тест, практические задания, творческие задания,
	Итоговое занятие	практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика
			<b>3-ий год</b>		
	Вводное занятие	практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Диагностика

			коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		
1	Специальная физическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие, конкурс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	Тест, практические задания, творческие задания,
2	Хореографическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фотоярд	практические задания, творческие задания,
3	Акробатическая подготовка	практическое занятие, интегрированное занятие. творческая мастерская, конкурс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные;	Компьютер, видео, фотоярд	практические задания, творческие задания,

			здоровье сберегающие <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения		
4	Групповая акробатика	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие. мастер – класс. конкурс	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие <i>Методы:</i> Словесные Наглядные	Компьютер, видео, фоторяд	практические задания, творческие задания,
5	Тактическая подготовка	практическое занятие, интегрированное занятие. конкурс. творческая мастерская	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, гимнастика; динамические паузы), система «портфолио» <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Тест, практические задания, творческие задания,
	Итоговое занятие	практическое занятие	<i>Технологии:</i> Личностно-ориентированные (разноуровневые задания); информационно-коммуникационные; здоровье сберегающие (релаксационная, динамические паузы) <i>Методы:</i> Словесные Наглядные Проблемного обучения	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика

## 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.

## Инвентарь и оборудование

**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.

## 2.6. Список литературы

### Литература.

#### - для педагога

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – С-П: Респекс, Люкси, 2004.
2. Гусева Т.А. Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика. Тобольск ТГПИ им. Менделеева Д.И. 2014.
3. Гусева Т.А. Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. – Т.: ТГПИ им. Менделеева Д.И., 2002.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001.
5. Журавин М.Л., Меншикова Н.К. Гимнастика. – М.: Академия, 2005.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003. – 156 с.
7. Левина С.А., Тукачева С.А. Физкультминутки. – В.: Учитель, 2006.
8. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. В 2.- В.: Учитель, 2006.
9. Семенова Г.И., Городничева Н.Я., Развитие физических качеств. – Т.: ТГПИ им. Менделеева Д.И. 2008.

#### - для обучающихся

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2011.
2. Образцова Т.Н. Подвижные игры у детей. – М.: Лада, Этрол, 2015.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2011.

### Интернет- ресурсы

1. <http://elducation.ru/>. Маркетплейс - это платформа, на которой собраны все образовательные сервисы и контент, одобренные экспертами, позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.
2. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

3. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.
4. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др
5. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
6. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
7. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
8. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»

Методическое приложение

*Примерное построение занятия, его главные «узловые» элементы:*

1. Вводная, вступительная часть

Оргмомент.

*Цель* – психологический настрой учащихся на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

2. Основная часть. развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

3. Заключение. Краткий анализ – оценка – занятия– постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основные содержательные линии программы направлены на развитие: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация

Способы и формы оценки. В работе с ребенком важно сотворчество, создание общего поля деятельности. Быть соавтором в творческом пространстве, процессе.

Педагогу необходимо помочь ребенку в осознании своих успехов и проблем, удач и неудач. То есть оценивать себя как автора, создавшего произведение. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов .

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- повышение уровня физической подготовки.
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- выявление и осознание ребенком своих способностей.
- умение владеть своим телом.
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- уменьшается процент заболеваемости.



*Основные формы организации учебных занятий.*

- фронтальная (работа со всеми одновременно
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).

- индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

- конкурс,
- праздник.

В работе по программе используются следующие образовательные технологии:

лично-отно-ориентированные:

игровые:

сюжетно-ролевые игры;

дидактические игры;

информационно-коммуникационные;

здоровьесберегающие:

- релаксационная гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- динамические паузы в сочетании с обучающим материалом.

## Оценочные материалы

### Диагностика

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей, физических способностей, проводится методом выполнения контрольных работ, тестовых заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, тестов, творческих заданий, выполнения промежуточных и итоговых контрольных работ, изучения продуктов деятельности детей, бесед с родителями. Результаты начальной и итоговой диагностики заносятся в таблицу.

### Таблица результатов диагностического обследования

	ФИО	Теоретические знания, владение и оперирование спец.терминами					Практические умения и навыки																				Творческие способности					Коммуникативные навыки				
							Акробатические упражнения																													
							Перекидка вперед  (назад)					мостик					шпагат					Стойка на руках														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1																																				
2																																				
3																																				
	ИТОГО: обучающихся: их: уровни (в %)																																			
Уровни оценивания обучающихся: (соответственно делается отметка)																																				
		1 - низкий					низкий -																													
		2 - ниже среднего					ниже среднего -																													
		3 - средний					средний -																													
		4 - выше среднего					выше среднего -																													
		5 - высокий					высокий -																													

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень – обучающийся не владеет объемом знаний, предусмотренных программой. Ниже среднего – объем усвоенных знаний составляет менее половины. Средний уровень – обучающийся овладел половиной объема знаний, предусмотренных программой. Выше среднего – объем усвоенных знаний составляет более половины. Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний	Диагностирование, опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальных терминов	Низкий уровень – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины. Ниже среднего – редкое употребление специальной терминологии. Средний уровень – сочетание специальной терминологии с бытовой. Выше среднего – часто и правильно употребляет изученные термины. Высокий уровень – специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	Опрос
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой (умение использовать	Соответствие практических умений и навыков обучающихся	Низкий уровень – обучающийся не владеет предусмотренными умениями и навыками. Ниже среднего – объем	Практические, творчески задания, наблюдение, анализ выполненных работ

технику выполнения акробатических упражнений.связок	программным требованиям.	составляет менее половины. Средний уровень – обучающийся овладел половиной предусмотренных умений и навыков. Выше среднего – объем усвоенных умений и навыков составляет более половины. Высокий уровень – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	
<b>ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b>	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий уровень – обучающийся не может выполнить простые практические задания педагога. Ниже среднего – обучающийся выполняет лишь простые задания без элементов акробатики. Средний уровень – выполняются простые творческие задания с элементами акробатики, прибегает к помощи педагога. Выше среднего – обучающийся выполняет сложные задания, редко обращается за советом к педагогу. Высокий – обучающийся способен самостоятельно выполнять сложные практические задания с элементами акробатики.	Практические, творческие задания.

Календарный учебный график  
1-й год обучения

Формы проведения занятий:  
практическое занятие, интегрированное занятие, мастер-класс, творческая  
мастерская, конкурс.

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	2	<b>Вводное занятие</b>	<b>Малый зал</b>	диагностика
			Практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
<b>1.</b>				<b>20</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.1			Интегрированное занятие	4	гибкость	Большой зал	Практическое задание
1.2			Практическое занятие. Конкурс	4	сила	Маленький зал	Практическое задание
1.3			Интегрированное занятие	4	Координационные возможности(ловкость)	Маленький зал	Практическое задание
1.4			Практическое занятие	4	быстрота	Маленький зал	Практическое задание
1.5			Интегрированное занятие	2	выносливость	Маленький зал	Практическое задание
1.6			Практическое занятие, конкурс	2	Скоростно силовые способности	Большой зал	Практическое задание
<b>2.</b>			Практическое занятие, конкурс	<b>24</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		

2.1			Интегрированное занятие. конкурс	6	гибкость	Малый зал	Практическое задание
2.2			Практическое занятие. конкурс	6	Статическая сила	Большой зал	Практическое задание
2.3			Практическое занятие	4	Сложно-координационные упражнения	Малый зал	Практическое задание
2.4			Интегрированное занятие. конкурс	4	Динамическая сила	Малый зал	Практическое задание Практическое задание
2.5			Практическое занятие	2	Специальная выносливость	Большой зал	Практическое задание
2.6			Практическое занятие	2	быстрота	Малый зал	Практическое задание
<b>2.7</b>				<b>56</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>		
2.8			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Равновесие «ласточка» в шпагат	Малый зал	Практическое задание.
2.9			Практическое занятие. конкурс	4	Переворот в сторону «колесо»	Большой зал	Практическое задание
2.10			Практическое занятие. Конкурс	10	Стойка « крокодил» и ее варианты	Большой зал	Практическое задание
2.11			Интегрированное занятие. Творческая мастерская	4	Стойка « мексиканка» и ее варианты	Малый зал	Практическое задание

			Практическое занятие .конкурс	6	Курбет и его варианты	Малый зал	Практическое задание
2.1 3			Практическое занятие. Конкурс, творческая мастерская	6	Каскад прыжков	Большой зал	Практическое задание
2.1 4			Интегрированное занятие. конкурс	2	Арабское сальто	Малый зал	Практическое задание
2.1 5			Практическое задание. конкурс	2	Равновесие в шпагат	Большой зал	Практическое задание
2.1 6			Практическое задание	6	Темповый переворот	Большой зал	Практическое задание
2.1 7			Практическое занятие, творческая мастерская	6	Перекидка вперед и ее варианты	Малый зал	Творческое задание
2.1 8			Практическое занятие, творческая мастерская	6	Перекидка назад и ее варианты	Большой зал	Творческое задание
2.1 9			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Стойка на руках	Малый зал	Творческое задание
<b>3.</b>				<b>24</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>		
3.1			Интегрированное занятие, творческая мастерская	8	Характерный танец	Большой зал	Практическое задание Творческое задание
3.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	8	Эстрадно-спортивный танец	Малый зал	Практическое задание Творческое задание

3.3			Практическое занятие, творческая мастерская. Конкурс	8	Сочетание хореографии с акробатикой	Малый зал	Творческое задание
4.				12	<b>Групповая акробатика</b>		
4.1			Практическое занятие, творческая мастерская Конкурс	4	Женская пара Мужская пара	Малый зал	Практическое задание
4.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	4	Женская тройка Мужская тройка	Большой зал	Практическое задание
4.3			Практическое занятие, творческая мастерская Конкурс	4	Смешанная пара	Большой зал	Творческое задание
5.				4	<b>Тактическая подготовка</b>		Творческое задание
5.1			Практическое занятие, творческая мастерская . Конкурс	2	Развитие внимания	Малый зал	
5.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Дыхательная гимнастика	Малый зал	Устный опрос Практическое задание
				2	<b>Итоговое занятие</b>		Диагностика.

## 2 год обучения

№	Дата	Время проведен	Форма занятия	Кол -во	Тема занятий	Место проведе	Форма контроля
---	------	----------------	---------------	---------	--------------	---------------	----------------



		ия		час ов		ния	
			Практическое занятие	2	<b>Вводное занятие</b>	Малый зал	диагностика
			Устный опрос	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
<b>1.</b>				<b>2</b>	<b>Строевая подготовка</b>		
1.2			Устный опрос, интегрированное занятие	1	Построение и перестроения	Малый зал	Практическое задание
			Практическое занятие. конкурс	1	Расчеты и равнения	Большой зал	Практическое задание
<b>2.</b>				<b>49</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
2.1			Практическое занятие	8	гибкость	Большой зал	Практическое задание
2.2			Интегрированное занятие	8	Статическая сила	Маленький зал	Практическое задание
2.3			Практическое занятие, конкурс	8	Сложно-координационные упражнения	Маленький зал	Практическое задание
2.4			Практическое занятие, конкурс	8	Динамическая сила	Маленький зал	Практическое задание
2.5			Интегрированное занятие. конкурс	8	Специальная выносливость	Маленький зал	Практическое задание
2.6			Практическое занятие. конкурс	9	быстрота	Большой зал	Практическое задание

3.				10	Хореографическая подготовка		
3.1			Интегрированное занятие Практическое занятие. конкурс	2	Народная хореография	Большой зал	Практическое задание
3.2			Практическое занятие	2	Классическая хореография	Малый зал	Практическое задание  Творческое задание
3.3			Практическое занятие	6	Сочетание хореографии с акробатикой	Малый зал	Практическое задание Творческое задание
4.				40	Акробатическая подготовка		
4.1			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Равновесие кольцом с захватом двумя	Малый зал	Практическое задание Творческое задание
4.2			Практическое занятие .конкурс	2	Угол и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.3			Практическое занятие. конкурс	2	Мост в перекат	Большой зал	Практическое задание
4.4			Интегрированное занятие .творческая мастерская	2	Подъем в перекат	Малый зал	Практическое задание
4.5			Практическое занятие .конкурс	2	Дорожка перекатов	Малый зал	Практическое задание

4.6			Практическое занятие. Конкурс, творческая мастерская	4	Перекидка вперед в шпагат	Большой зал	Практическое задание
4.7			Интегрированное занятие. конкурс	4	Прыжок в шпагат	Малый зал	Практическое задание
4.8			Практическое задание. конкурс	2	Прыжок кольцом двумя	Большой зал	Практическое задание
4.9			Практическое задание творческая мастерская	4	Перекидка вперед и ее варианты	Большой зал	Практическое задание
4.10			Практическое занятие, творческая мастерская	4	Перекидка назад и ее варианты	Малый зал	Практическое задание
4.11			Практическое занятие, творческая мастерская	4	Курбет и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.12			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Стойка кувырок	Малый зал	Практическое задание
4.13			Практическое занятие, конкурс	2	Перекат и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.14			Интегрированное занятие,	2	Переворот в сторону без рук	Малый зал	Практическое задание
4.15			Интегрированное занятие Практическое занятие, конкурс	2	фляк	Малый зал	Практическое задание

<b>5.</b>				<b>30</b>	<b>Групповая акробатика</b>		
5.1			Интегрированное занятие, творческая мастерская	9	Женская пара Мужская пар а	Малый зал	Практическое задание
5.2			Практическое занятие, творческая мастерская .конкурс	6	Женская тройка Мужская тройка	Большой зал	Творческое задание Практическое задание
5.3			Интегрированное занятие, творческая мастерская	7	Смешанная пара	Большой зал	Творческое задание Практическое задание
5.4			Практическое занятие, творческая мастерская .конкурс	8	Группа из 4 более человек	Малый зал	Творческое задание Практическое задание
<b>6.</b>				<b>9</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
6.1			Практическое занятие, творческая мастерская .конкурс	3	Развитие внимания	Малый зал	Творческое задание Практическое задание
6.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	3	Дыхательная гимнастика		Практическое задание Творческое задание
6.3			Практическое занятие, творческая мастерская .конкурс	3	Релаксирующие упражнения.		Практическое задание
				<b>2</b>	<b>Итоговое занятие</b>		Диагностика

### 3 год обучения

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	2	<b>Вводное занятие</b>		диагностика
			Устный опрос	2	Основы судейства в спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
<b>1.</b>				<b>42</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1.1			Устный опрос, интегрированное занятие	10	гибкость	Большой зал	Практическое задание
1.2			Практическое занятие. конкурс	6	Статическая сила	Маленький зал	Практическое задание
1.3			Интегрированное занятие	8	Сложно-координационные упражнения	Маленький зал	Практическое задание Творческое задание
1.4			Практическое занятие	8	Динамическая сила	Маленький зал	Практическое задание
1.5			Интегрированное занятие	6	Специальная выносливость	Маленький зал	Практическое задание
1.6			Практическое занятие, конкурс	4	быстрота	Большой зал	Практическое задание
<b>2.</b>				<b>20</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>		
2.1			Интегрированное занятие. конкурс	9	Характерный танец	Малый зал	Практическое задание
2.2			Практическое занятие. конкурс	11	Эстрадно-спортивный	Большой зал	Практическое задание

3.				62	Акробатическая подготовка		
3.1			Интегрированное занятие Практическое занятие. конкурс	2	Фронтальное равновесие наклоном с	Малый зал	Практическое задание
3.2			Практическое занятие	2	Спичаг	Большой зал	Практическое задание
3.3			Практическое занятие	2	Темповый переворот	Большой зал	Практическое задание
3.4			Практическое занятие, конкурс	6	Фляк	Малый зал	Практическое задание
3.5			Интегрированное занятие, творческая мастерская	5	Рондатфляк	Малый зал	Практическое задание
3.6			Практическое занятие .конкурс	5	Прыжок шпагатом	Большой зал	Практическое задание
3.7			Практическое занятие. конкурс	4	Прыжок кольцом двумя	Малый зал	Практическое задание
3.8			Интегрированное занятие .творческая мастерская	8	Перекидка вперед и ее варианты	Большой зал	Практическое задание
3.9			Практическое занятие .конкурс	8	Перекидка назад и ее варианты	Большой зал	Практическое задание
3.10			Практическое занятие. Конкурс, творческая мастерская	6	Сальто назад	Малый зал	Практическое задание

3.1 1			Интегрированное занятие. конкурс	8	Связка рандат сальто	Большой зал	Практическое задание
3.1 2			Практическое задание. конкурс	4	Кувырок назад в стойку из положения стоя	Малый зал	Практическое задание
3.1 3			Практическое задание творческая мастерская	2	Стойка -перекат	Малый зал	Практическое задание
4.				<b>10</b>	<b>Групповая акробатика</b>		
4.1			Практическое занятие, творческая мастерская	4	Женская пара Мужская пара	Большой зал	Творческое задание Практическое задание
4.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Женская тройка Мужская тройка	Малый зал	Творческое задание Практическое задание
4.4			Практическое занятие, конкурс	2	Смешанная пара	Малый зал	Творческое задание Практическое задание
4.5			Интегрированное занятие,	2	Группа из 4 х и более человек	Большой зал	Творческое задание Практическое задание
5.				<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
5.1			Интегрированное занятие Практическое занятие, конкурс	2	Развитие внимания	Малый зал	Практическое задание творческое задание
5.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Релаксирующие упражнения	Малый зал	Практическое задание творческое задание

5.3			Практическое занятие, творческая мастерская, конкурс	2	Дыхательные упражнения	Большой зал	Практическое задание Устный опрос
				2	<b>Итоговое занятие</b>		Диагностика.