

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	практика	
	Вводное занятие.	4	1	3	диагностика
1.	«Общая физическая подготовка»	20		20	
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
2.	«Специальная физическая подготовка»	24	4	20	
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
3.	«Акробатическая подготовка»	56	5	51	
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
4.	«Хореографическая подготовка»	22	2	2 0	
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
5.	«Групповая акробатика»	13	3	10	
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
6.	Тактическая подготовка.	4	4		
6.1	Развитие внимания.	2	2		Устный опрос Практическое задание
6.2	Релаксирующие упражнения. Дыхательная гимнастика.	2	2		Устный опрос Практическое задание
	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика.
	ИТОГО:	144	20	124	

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	
	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика
1.	«Строевая подготовка»	2		2	
1.1	Построение и перестроения	1		1	Практическое задание
1.2	Расчеты и равнения	1		1	Практическое задание
2.	«Специальная физическая	49		49	

	подготовка»				
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
3.	«хореографическая подготовка»	10		10	
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
4.	«Акробатическая подготовка»	40	7	33	
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
5.	«Групповая акробатика»	30	5	25	
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
6.	«Тактическая подготовка.»	9	1	8	
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

	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика.
	ИТОГО:	144	15	129	

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	
	Вводное занятие.	2	1	1	диагностика
1.	«Специальная физическая подготовка»	42		42	
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
2.	«Хореографическая подготовка»	20	1	19	
2.1	Характерный танец	9		9	Практическое задание
2.2	Эстрадно-спортивный танец	11	1	10	Практическое задание
3.	«Акробатическая подготовка»	62	7	55	
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
4	«Групповая акробатика»	10	5	5	
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
5.	«Тактическая подготовка»	6		6	
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
	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика.
	ИТОГО:	144	15	129	

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-перект.

Практика . Выполнение стойки перекат.

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
1-й год					
	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
2-й год					
	Вводное 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
1.	Строевая подготовка	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 фотоярд	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 фотоярд	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 фотоярд	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
			3-ий год		
	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	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1																																				
2																																				
3																																				
	ИТОГО: обучающихся: ихся: уровни (в %)																																			
Уровни оценивания обучающихся: (соответсвенно 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
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 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
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 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.	
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ	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	Вводное занятие	Малый зал	диагностика
			Практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
1.				20	Общая физическая подготовка		
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
2.			Практическое занятие, конкурс	24	Специальная физическая подготовка		

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
2.7				56	Акробатическая подготовка		
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
3.				24	Хореографическая подготовка		
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	Групповая акробатика		
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	Тактическая подготовка		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	Итоговое занятие		Диагностика.

2 год обучения

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

		ия		час ов		ния	
			Практическое занятие	2	Вводное занятие	Малый зал	диагностика
			Устный опрос	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
1.				2	Строевая подготовка		
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
2.				49	Специальная физическая подготовка		
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

5.				30	Групповая акробатика		
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
6.				9	Тактическая подготовка		
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
				2	Итоговое занятие		Диагностика

3 год обучения

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	2	Вводное занятие		диагностика
			Устный опрос	2	Основы судейства в спортивной акробатике	Малый зал	Устный опрос
1.				42	Специальная физическая подготовка		
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
2.				20	Хореографическая подготовка		
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.				10	Групповая акробатика		
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.				6	Тактическая подготовка		
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	Итоговое занятие		Диагностика.