МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

_____ Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ №167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Акробатика в хореографии»

Возраст учащихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Башкина М.Д.

Астрахань,
2026г.

ОГЛАВНЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка
Учебный план
Учебно-тематический план
Содержание программы
Прогнозируемая результативность
II. Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-технические условия реализации программы
Методическое обеспечение
Дидактическое обеспечение
Глоссарий
Список рекомендуемой литературы
III. Приложения
Диагностическая карта результативности освоения программы
Учебно-методический комплект
Оценочные материалы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Акробатика в хореографии»** предназначена для учащихся от 6 до 18 лет. Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Малоподвижный образ жизни, который дети ведут на сегодняшний день, увлекаясь компьютерными играми, длительным просмотром телепередач, оставляет неизгладимый след на их физическом здоровье. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии.

Педагогическая целесообразность программы - расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, формирование здорового образа жизни, воспитание дисциплинированности и самостоятельности. Данная программа нацелена на совершенствование общей координации движений, овладение двигательными навыками, знаниями и умениями, изучение техники конкретных акробатических упражнений, совершенствование силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, воспитание смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма, воспитание умения согласовывать свои движения с движениями партнеров, умение балансировать и сохранять равновесие.

Физкультурно-спортивные занятия посредством изучения элементов акробатики наиболее успешно решают задачи общего гармоничного физического развития, так как в своем распоряжении имеют самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата человека. Акробатические упражнения универсальны и доступны и позволяют заниматься детям с различными физическими данными.

Цель программы – совершенствование двигательной деятельности детей на основе развития акробатических умений и навыков.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

– обучение технике выполнения простых акробатических упражнений.

Развивающие:

– развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;

– развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;

– развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;

– формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации;

– развитие интереса к творчеству и познанию движений.

Воспитательные:

– воспитание культуры межличностных отношений;
– воспитание чувства ответственности и волевых качеств;
– формирование доброжелательных взаимоотношений в коллективе;
– воспитание дисциплинированности, ответственности, организованности;
– формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы проверки результатов:

– Участие в соревнованиях
– Контрольные открытые занятия
– Проверочные задания.
– Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу.
– Метод педагогических наблюдений.

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов фиксируется педагогом ДО в диагностической карте 3 раза в год (сентябрь-входящая диагностика, декабрь - промежуточная, май – итоговая. Приложение 1).

Обучение по программе направлено на достижение комплекса следующих результатов:

Личностные:

– формирование самостоятельности и ответственности;
– формирование навыков добросовестного отношения к труду;
– формирование навыков культуры общения и поведения в социуме.
– формирование установки на здоровый образ жизни;
– ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
– знание основных моральных норм на занятиях по акробатики и ориентации на их выполнение.

Метапредметные:

– развитие способности к сотрудничеству, совместной деятельности;
– развитие способности планировать и корректировать творческие задачи.
– развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять
– контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять
– способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
– развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные
– возможности её решения;
– развитие самоконтроля, самооценки,
– развитие умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

Знания	Умения
Правила поведения и технику безопасности на занятиях. Техника выполнения упражнений.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение акробатических упражнений со страховкой: группировка из различных положений, перекат лёжа на животе, перекат в сторону, сед с прямыми ногами, сед углом, стойка на лопатках, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок вперёд, кувырок назад, равновесие, мост (лёжа на спине), полушпагат. Выполнение упражнений в комплексе (до 3-4 упражнений).

Методы обучения:

- словесный (беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ);
- наглядный (показ педагогом, просмотр видео);
- практический (учебно-тренировочные занятия);
- репродуктивный (участие в соревнованиях).

Обучение строится **с использованием современных технологий** (игровая, технология индивидуального обучения).

Срок реализации программы – 2 года. Основная форма организации занятий - **групповая.** Форма обучения – **очная.** Уровень освоения программы – **базовый.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)– 1 год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год) – 2 год обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
							Всего	Теория	Практика
I	1 сентября	31 мая	36	4	72	2	144	36	108
II	1 сентября	31 мая	36	6	108	2	216	16	200

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I год обучения

№ п/п	Раздел / тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Общая физическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
II.	Техническая подготовка. Основные акробатические упражнения	76	19	70	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
III.	Контрольные испытания	138	15	38	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
	Итого:	**144**	**36**	**108**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
II год обучения

№ п/п	Раздел / тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Общая физическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
2.	Акробатические элементы. Техника выполнения.	75	10	65	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
3.	Прыжки.	15	5	10	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
4.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	28	12	16	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
5.	Силовые упражнения. Техника выполнения.	30	8	22	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
6.	Повороты	25	5	20	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
7.	Упражнения на гибкость. Техника выполнения.	41	16	25	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
	Итого:	**216**	**58**	**158**	

СОДЕРЖАНИЕ
I год обучения

I. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника безопасности в учреждении, на занятиях. Правила безопасного выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости, равновесия, координации движений, ориентировку в пространстве. Правила подвижных игр.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения:

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, челночный бег.

Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); подлезание под предметы, перелезания через них; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.

Закрепления навыков в подвижных играх.

Упражнения для развития ловкости:

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов.

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке.

Упражнения с мячами различных размеров.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей.

Упражнения для развития силы:

Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов или с гимнастической палкой.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.

Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине до 45^0 из положения сидя на полу без опоры руками.

Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса.

Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе.

Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры.

Игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Маленькие превращения», «Охотники и утки», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Запрещенное движение», «Делай наоборот» и т.д.

II. Техническая подготовка. Основные акробатические упражнения

Теория: Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

Практика:

Акробатические упражнения:

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
3. Равновесие: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
4. Мосты: из исходного положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах.
5. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, поперечный.
6. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги.
7. Перекаты, кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок.

Парные упражнения:

Равновесия на полу с поддержкой –

- равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
- равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
- равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате;
- фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.

Мосты с опорой на партнера (партнера):

Последовательность разучивания

- наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;
- наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост.

III. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

Практика:

Сдача норматива по общей физической подготовке -

Упражнения для развития быстроты:

- Челночный бег 3раза по 10м.

СОДЕРЖАНИЕ
I год обучения

I. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника безопасности в учреждении, на занятиях. Правила безопасного выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости, равновесия, координации движений, ориентировку в пространстве. Правила подвижных игр.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения:

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, челночный бег.

Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); подлезание под предметы, перелезания через них; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.

Закрепления навыков в подвижных играх.

Упражнения для развития ловкости:

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов.

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке.

Упражнения с мячами различных размеров.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей.

Упражнения для развития силы:

Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов или с гимнастической палкой.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.

Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине до 45^0 из положения сидя на полу без опоры руками.

Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса.

Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе.

Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры.

Игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Маленькие превращения», «Охотники и утки», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Запрещенное движение», «Делай наоборот» и т.д.

II. Акробатические элементы. Техника выполнения.

Теоретическая часть. Изучение и отработка акробатических элементов: перевороты, выход в мост из седа.

Практическая часть.

Акробатические упражнения:

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
3. Равновесие: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
4. Мосты: из исходного положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах.
5. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, поперечный.
6. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги.
7. Перекаты, кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок.

Техника выполнения выхода в мост из стойки ноги врозь с наклоном назад:

1. Из исходного положения (стойка ноги врозь, расстояние между стопами не более ширины плеч) поднять руки вверх.
2. Медленно подавать таз и бёдра вперёд, не поднимая головы, начать прогибаться назад.
3. Дойдя до момента потери равновесия, резко поднять голову, максимально разогнуться и, потянувшись руками к полу, опуститься в мост.
4. Руки и ноги должны быть полностью выпрямлены, плечи должны находиться над или за кистями рук.
5. Удерживать мост необходимо не менее 2 секунд.

Техника выполнения переворота в сторону включает следующие элементы:

1. Сочетание маха и толчка ногами.
2. Последовательная опора руками при выходе в стойку ноги врозь с поворотом.
3. Последовательное опускание ног из стойки на руках в стойку ноги врозь.

III. Прыжки.

Теоретическая часть. Выполнение прыжков из приседа, в приседе, в группировке.

Практическая часть. Выполнение прыжков из приседа.

Исходное положение:

- занять исходное положение стоя, разведя ступни на ширину плеч;
- носки стоп слегка развернуть во внешнюю сторону;
- выровнять спину, а руки вытянуть по бокам туловища.

Движение:

- на вдохе опуститься в глубокий присед (не менее чем до параллели бедра с полом), одновременно вытягивая руки перед собой и подавая назад таз;
- выполнить секундную задержку в нижней позиции;
- на выдохе взрывным усилием бёдер выпрыгнуть вверх как можно выше, отводя обе руки назад, за бедра;
- выполнить мягкое приземление на носки и без пауз вновь начать уходить в присед;
- выполнить движение в объёме, предусмотренном тренировочным планом.

Выполнение прыжков в приседе

1. Встать прямо, ноги немного шире плеч, ступни разведены чуть в сторону.
2. Сделать присед — бедро и голень должны располагаться под прямым углом друг к другу.
3. Ладони соединить вместе, а руки согнуть в локтях и вытянуть вдоль тела.
4. Сделать резкое выпрыгивание вверх, голову держать прямо.
5. Руками произвести мах вниз, имитируя отталкивающее движение.
6. Приземлиться на носки стоп и, не останавливаясь, вернуться в положение приседа.
7. Повторить упражнение

Выполнение прыжков в группировке

1. Слегка согнуть ноги в коленях, отвести бёдра назад и отвести руки назад, чтобы подготовиться к прыжку.
2. Подняться вверх, используя ноги, и махнуть руками вперёд, чтобы придать дополнительный импульс.
3. Находясь в воздухе, подтянуть колени к груди как можно ближе, сохраняя спину прямой.
4. Мягко приземлиться на подушечки стоп, слегка согнув колени, и сразу же приготовиться к следующему прыжку, снова откинув руки назад

IV. Упражнения для развития вестибулярного аппарата

Теоретическая часть. Упражнения для развития вестибулярного аппарата

Практическая часть. Повороты кругом на 360 градусов и больше. Перекаты на полу. Кувырки вперед и назад. Серии кувырков. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре. Положения вниз головой.

V. Силовые упражнения. Техника выполнения.

Теоретическая часть. Махи у опоры, на середине с продвижением.

Практическая часть. У опоры движения выполняются лицом к опоре, держась обеими руками, а также стоя боком и держась одной рукой (левой, затем правой).

На середине движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполоборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

VI. Повороты.

Теоретическая часть. Повороты на двух ногах: скрестные повороты и переступанием на 180˚ и 360˚ .

Практическая часть. Скрестные повороты на 180° и 360° выполняются скрестным шагом одной ноги впереди или сзади другой.

Скрестный поворот на 180° шагом вперёд или назад:

1. Правую (левую) ногу поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии.
2. Поднимаясь на полупальцы, выполнить поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги).

Скрестный поворот на 360° шагом вперёд:

1. В завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной.

2. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.

Повороты переступанием выполняются на полупальцах, могут выполняться на месте или с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

В повороте с продвижением первый шаг на полупальцы указывает направление движения. В подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально. Во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в исходное положение.

VI. Упражнения на гибкость. Техника выполнения.

Теоретическая часть. Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.

Практическая часть. Упражнений для развития выворотности в тазобедренном суставе:

- **«Боковой выпад»**. Нужно шагнуть вправо как можно дальше и опуститься в низкий выпад, сгибая колено правой ноги под острым углом. Левая нога должна быть полностью выпрямлена, можно опираться на полную стопу или только на её боковую сторону. Нужно опуститься как можно ниже, чтобы растянуть внутреннюю поверхность бедра правой ноги и раскрыть тазобедренные суставы. Повторить упражнение в другую сторону.
- **«Растяжка сидя с отведённой ногой»**. Нужно сесть на пол и развести ноги в стороны как можно дальше друг от друга. Согнуть правую ногу и подтянуть пятку к корпусу, левая нога остаётся неподвижной. Нужно обхватить стопу и голень правой ноги, притягивая её к себе. Повторить для левой ноги.
- **«Бабочка сидя»**. Нужно сесть на пол и развести колени в стороны, при этом сомкнуть стопы друг с другом. Корпус наклонить вперёд, стараясь держать спину ровно. Нужно наклоняться как можно ниже, чтобы максимально раскрыть тазобедренные суставы и растянуть внутреннюю поверхность бёдер. Чем ближе стопы к корпусу, тем сильнее нагрузка на ноги.
- **«Лягушка»**. Нужно лечь животом на пол и повернуть голову в сторону. Руки согнуть в локтях перед собой и упереться в пол, согнуть ноги в коленях и подтянуть к себе. Бедро внутренней стороной положить на пол.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе представляет собой систему регулярных тренировочных занятий, в ходе которых необходимо учитывать ряд организационных особенностей:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим, осуществлять врачебно-педагогический контроль состояния здоровья обучающихся.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения акробатических упражнений.

В практических целях все методы условно делят на:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общим дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

К наглядным методам прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Изучение и совершенствование материала производиться с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;
- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

Материальное обеспечение дополнительной программы**:**

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа страховочная универсальная;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200х300х40);
- скамейка гимнастическая;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);

– спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
– музыкальный центр.

Организация учебной деятельности.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме вводная, основная, заключительная части).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

– проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
– соблюдать последовательность в обучении;
– знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
– учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
– не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
– следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
– применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;
– использовать инвентарь и оборудование по назначению;
– следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Основные средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения. Наряду с применением подвижных игр, упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

– строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
– возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
– непрерывное совершенствование спортивной техники;
– неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
– планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.
– обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
– учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Обучающиеся младших классов отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет учащемуся испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно- лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования обучающимися «взрослых отношений». Например - «Я - педагог по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ситуации успеха обучающегося. Показывать положительное отношение к деятельности обучающихся, улыбаться, аплодировать.

В течение учебного года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической подготовки.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки реализации программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

После каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.); основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры), заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры). Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом.

Материально – техническое оснащение занятий:

№	**Наименование**	**Размер, см**	**Количество на 20 детей**
1	Скамейка гимнастическая	300х200; 270х10; высота — 30	3-4
2	Доска гимнастическая	250х20;250х15 200х20; 200х25	2-3
3	Стойки переносные Веревка с грузом	высота 120; длина 300. Вес 100 г	1
4	Мат гимнастический	150х10х90	3
5	Дуги для подлезания	50х50 50х30	4
6	Палки гимнастические	75—80, сечение 2,5—3 200—250, сечение 2,5—3	20
7	Палочки короткие	35,сечение 2	20
8	Обручи	диаметр 55—65	20
9	Мячи резиновые	д 20-25 д 12-14 дб-8	20
10	Скакалки	300 120—150 180	2—6 20 2
11	Шнур длинный	150—200	2
12	Веревка	длина 100—150; диаметр 1,5—3	2
13	Ленточки: длинные	115—120; ширина 3 50—60; ширина 3	20
14	Булавы или кегли (устойчивые)	большие и малые	20
15	Флажки цветные	20 х 10—15; длина 25—30; диаметр 1	40
16	Мерная планка для измерения результатов прыжков в длину и высоту		1
17	Секундомер		2
18	Шагомер		2
19	Рулетка		1

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Гавердовский Ю.К.. Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – Москва.: ВЛАДОС, 2003.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва.: Советский спорт, 2003.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
7. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва.: Академия, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа ”СТАРТ”. Методические рекомендации. Конспекты занятий – М.: Владос, 2004.
2. Буцинская П.П., ВасюковаВ.И., Лескова П.Г., Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: 1996.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2001
6. ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
7. Сенкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб., 1999.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Гном и Д, 2006.

ГЛОССАРИЙ

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем, в группе.

Балет – вид сценического танца

Верхний – более легкий участник парных упражнений.

Выносливость – способность выносить длительные физические нагрузки.

Вход – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Колесо – переворот влево (вправо) с последователььной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Координация – соответствие, согласование всего тела.

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

Маты – матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост – дугообразное максимально прогнутое (спиной вниз) положение тела исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

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

Поддержка – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке партнера.

Соскок – активное спрыгвание верхнего с помощью партнера.

Упражнение – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.).

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Календарный график текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Месяц	Форма контроля	Система оценки
I год обучения		
Декабрь	Контрольное занятие	Пятибальная
Май	Контрольное занятие	Пятибальная
II год обучения		
Декабрь	Контрольное занятие	Пятибальная
Май	Контрольное занятие	Пятибальная

Содержание текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Контрольное занятие (декабрь)

Объект оценивания	Предмет оценивания	Метод оценивания
Исполнение комплекса упражнений дисциплины «Развитие данных»	- прыжки на скакалке - повороты - махи - упражнения на гибкость - приседания на одной ноге - отжимания - прыжки с продвижением - упражнения на выворотность в тазобедренном суставе	**отлично:** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения **хорошо:** оценка отражает грамотное исполнение всех элементов дисциплины с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) **удовлетворительно:** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыученный порядок движений, слабая техническая подготовка, малохудожественная исполнение. **неудовлетворительно:** комплекс серьезных недостатков: невыученный порядок движений, незнание техники исполнения упражнений, незнание отличительных особенностей танцев народов мира, плохая посещаемость занятий
Элементы акробатики	- «мост стоя» - «кувырок вперед» - «шпагаты»	

Контрольное занятие (май)

Объект оценивания	Предмет оценивания	Метод оценивания
Исполнение комплекса упражнений дисциплины «Развитие данных»	- упражнения – постановка спины - упражнения на выворотность в коленном суставе - выполнение прыжков, в группировке - упражнения на выворотность в тазобедренном суставе	**отлично:** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения **хорошо:** оценка отражает грамотное исполнение всех элементов дисциплины с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) **удовлетворительно:** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыученный порядок движений, слабая техническая подготовка, малохудожественная исполнение. **неудовлетворительно:** комплекс серьезных недостатков: невыученный порядок движений, незнание техники исполнения упражнений, незнание отличительных особенностей танцев народов мира, плохая посещаемость занятий
Элементы акробатики	- «кувырок вперед» - «кувырок назад» - «стойка на лопатках» - «колесо»	

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения образовательной программы _____

Наименование творческого объединения _____ за _____ учебный год

ФИО педагога _____ Подпись _____

Группа ____

№	ФИО обучающегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	Уровень	Баллы	Освоение разделов программы	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)	Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)	Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)	Формирование ключевых компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.