

**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, вольтажное 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 процесс;

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.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Спортивная акробатика» МКУ ДО «Спортивная школа Бейского района» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 год;
2. Закон №55 ЗАО от 27.06.2013г. «Об образовании в Республике Хакасия;
3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373;
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика”;
8. Положение МКУ ДО «Спортивная школа Бейского района».

**Возраст детей, на которых рассчитана программа:** 5 – 18 лет. Начальная ступень – 5-7 лет, 1 ступень -7-10 лет; вторая ступень -11-14 лет; 3 ступень -15-18 лет. Срок реализации в начальной ступени - 2 года, в 1,2.3 ступени - 3 года.

Программа группы спортивной акробатики МКУ ДО «Спортивная школа Бейского района» является модифицированной программой и составленной на основе:

* Рабочей программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях для общеобразовательных школ, М.; «Просвещение», 2012 год;
* Учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт: 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство Уд ГУ -1994.

**Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки программы.**

- Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального и основного общего образования.

- Рекомендована Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы основного общего образования.

**Информация о внесенных изменениях в программу и их обоснование.**

В основу разработки программы положена программа по спортивной акробатике для ДЮСШ, СДЮШОР допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, классификационная программа по спортивной акробатике издание: июль 2005г. Комитет Акробатической Гимнастики.

Содержание программы «Спортивная акробатика» составлено на основе основных содержательных линий занятий по физической культуре. Основные содержательные линии программы изменены и внесены в учебно-тематический план как разделы программы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Строевая подготовка», «Хореографическая подготовка», «Акробатическая подготовка», «Групповая акробатика» с распределением часов в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Особенность программы.**

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

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

**Актуальность программы.**

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

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

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

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

**Новизна, значимость программы.**

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

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

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

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

**Задачи программы:**

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

***Оздоровительные задачи:***

- 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).

***Образовательные задачи:***

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

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

***Воспитательные задачи:***

- 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.

**Место программы в учебном плане МКУ ДО «Спортивная школа Бейского района»**

В соответствии с учебным планом МКУ ДО «Спортивная школа Бейского района» программа «Спортивная акробатика» составлена, исходя из требований к дополнительный общеобразовательным программам физкультурно- спортивной направленности.

Для спортивно-оздоровительных групп программа составляет 184 часа (1 год обучения).

Каждый год обучения на следующих этапах включает в себя 276 часов учебно-тренировочных занятий.

Из них количество часов теоретической подготовки и практических занятий варьируется на каждом этапе.

**Планируемые результаты освоения программы.**

*Выпускник научится:*

- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;

- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;

- владеть в совершенстве своим телом и использовать это умение во время выступления на сцене.

*Выпускник получит возможность:*

• комплексно развивать все физические качества (силу, координацию, гибкость, быстроту, выносливость);

• повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивной акробатикой;

• самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;

• работать в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

**Выпускник должен:**

***Знать/понимать:***

– основные виды гимнастики;

– терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;

– форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;

– значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

***Уметь:***

– выполнять простые и сложные акробатические элементы;

- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;

– выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;

– выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;

- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;

- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

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

–для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;

– реализации творческого потенциала.

***Личностные результаты выпускника:***

• *в ценностно-ориентационной сфере:*

*-* формирование здорового образа жизни;

*-* воспитание художественно-эстетического вкуса через искусство владения телом;

- понимать ценность физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.

• *в трудовой сфере:*

*-*формирование навыков самостоятельной работы при выполнении практических творческих работ;

*-*готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии;

• *в познавательной сфере:*

*-* умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма.

**Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Методы диагностики |
| Личностные универсальные учебные действия | Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь | гражданская идентичность, этническая принадлежность | сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь | 1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение,  5-7 средний уровень -ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей,  8-10 высокий уровень -формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Собеседование наблюдение |
| Уровень внутренней позиции учащегося | Развитие мотива учебной деятельности | сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения | 1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо),  5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый),  8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация) | Наблюдение, анкетирование |
| Нравственно-этическая ориентация | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор | Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки,  5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им,  8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личностной ответственности | Анкетирование  Собеседование  наблюдение |
| Регулятивные УУД | Целеполагание | Постановка учебной задачи | Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно | 1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем,  5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое,  8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи |  |
| Решение учебных задач | умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную | соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами | 1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале,  8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий | наблюдение |
| умение планировать и корректировать свою учебную деятельность | Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата | Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления. | 1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем,  5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы,  8-10- высокий уровень - составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результат своей деятельности. | Наблюдение |
| Познавательные УУД | Работа с информацией | умение осуществлять информационный поиск | Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников | 1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию,  5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач,  8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации  осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме | Наблюдение |
| Развитие логического мышления | способность к осуществлению логических операций | Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д. | 1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии  5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя  8-10- высокий - строит логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей самостоятельно | Наблюдение,  тестирование |
| Коммуникативные УУД | Адекватная оценка учебной деятельности | Степень адекватного оценивания результатов своей работы | сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы | 1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы  5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем,  8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность | Анкетирование наблюдение |
| Умение сотрудничать | Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем | сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий. | 1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других,  5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других,  8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий | Наблюдение |

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

1. Морально-этическая ориентация: уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие толерантности.
2. Уровень развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций.
3. Умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
4. Степень мотивации к творческому труду.
5. Уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала.
6. Уровень развития умений публичного выступления.
7. Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
8. Уровень развития стремления к новым видам деятельности (участие в социальном проектировании, научно-исследовательской деятельности, КТД).
9. Уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

**Содержание программы по разделам:**

**Спортивно-оздоровительный этап:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы, Темы | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
| Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 | 4 |
| Строевая подготовка | 12 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 56 | 56 |
| Хореографическая подготовка | 36 | 36 |
| Акробатическая подготовка | 60 | 60 |
| Групповая акробатика | 16 | 16 |
| **Всего часов:** | 184 | 184 |

**Раздел «Теоретическая подготовка»:**

К концу **первого** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;

 влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;

 правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 слушать и слышать требования педагога во время занятий.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 историю зарождения акробатики как вида спорта;

 правила организации занятия по спортивной акробатике.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 правильно организовать свое рабочее пространство.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7 лет)** | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **1.** | **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | 4 | 4 | - | - | 4 | 4 | - | - |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - |
| 2 | Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой. | 1 | 1 | - | - |  |  |  |  |
| 3 | Значение акробатических упражнений в современной жизни. | 2 | 2 | - | - |  |  |  |  |
| 4 | История зарождения акробатики как вида спорта. |  |  |  |  | 1 | 1 | - | - |
| 5 | Правила организации рабочего пространства на занятиях. |  |  |  |  | 2 | 2 | - | - |

**Раздел «Строевая подготовка»:**

К концу **первого** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 команды построений в шеренгу по одному;

 команду перестроения из шеренги в колонну и обратно;

 команду расчета по порядку и на счет.

***уметь:***

 строиться по команде в шеренгу по одному;

 перестраиваться из шеренги в колонну и обратно;

 рассчитываться по порядку и по счету.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 команды равнений на направляющего и на ориентир;

 команды построений и перестроений;

 команды смыканий и размыканий.

***уметь:***

 строиться и перестраиваться;

 равняться на направляющего и на ориентир;

 выполнять смыкания и размыкания в шеренге.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Строевая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7 лет)** | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **2**. | **Строевая подготовка.** | 12 | 3 | 9 | - | 12 | 3 | 9 | - |
| 1 | Построение в шеренгу по одному. | 4 | 1 | 3 | - |  |  |  |  |
| 2 | Перестроение из колонны в шеренгу и обратно. | 4 | 1 | 3 | - |  |  |  |  |
| 3 | Расчет по порядку и на счет. | 4 | 1 | 3 | - |  |  |  |  |
| 4 | Равнение на ориентир. |  |  |  |  | 4 | 1 | 3 | - |
| 5 | Смыкания, размыкания. |  |  |  |  | 4 | 1 | 3 | - |
| 6 | Повороты и перестроения. |  |  |  |  | 4 | 1 | 3 | - |

**Раздел «Общая физическая подготовка»:**

К концу обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

***уметь:***

 выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие силы;

 выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;

 выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7 лет)** | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **3.** | **Общая физическая подготовка.** | 56 | - | 56 | - | 56 | - | 50 | 6 |
| 1 | Гибкость. | 20 | - | 20 | - | 20 | - | 19 | 1 |
| 2 | Сила. | 15 | - | 15 | - | 15 | - | 14 | 1 |
| 3 | Координационные способности (ловкость). | 15 | - | 15 | - | 15 | - | 14 | 1 |
| 4 | Быстрота. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 1 | 1 |
| 5 | Выносливость. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 1 | 1 |
| 6 | Скоростно-силовые способности. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 1 | 1 |

**Раздел «Хореографическая подготовка»:**

К концу **нулевой** ступени учащиеся должны ***знать:***

 основные позиции рук и ног в хореографии;

 технику выполнения упражнений для развития пластики.

***уметь:***

 выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;

 выполнять упражнения для развития пластики.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7лет)** | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **4.** | **Хореографическая подготовка.** | 36 | 6 | 30 | - | 36 | - | 6 | 30 |
| 1 | Основные позиции ног. | 12 | 2 | 10 | - | 12 | - | 2 | 10 |
| 2 | Основные позиции рук. | 12 | 2 | 10 | - | 12 | - | 2 | 10 |
| 3 | Развитие пластики. | 12 | 2 | 10 | - | 12 | - | 2 | 10 |

**Раздел «Акробатическая подготовка»:**

К концу **первого** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения равновесия «Журавлик»;

 технику выполнения моста и его вариантов;

 технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;

 технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;

 технику выполнения прыжков «Козлик» и подбивного;

 технику выполнения шпагата и его вариантов.

***уметь:***

 выполнять простые акробатические равновесия;

 выполнять простые акробатические прыжки;

 выполнять кувырок вперед в различных вариантах;

 выполнять мост и его варианты;

 выполнять стойку на лопатках;

 выполнять все варианты шпагата.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны ***знать***:

 технику выполнения равновесия «Ласточка»;

 технику выполнения кувырка назад и его вариантов;

 технику выполнения переворота в сторону;

 технику выполнения прыжка «Ножницы».

***уметь:***

 выполнять равновесие «Журавлик» и равновесие «Ласточка»;

 выполнять кувырок назад и его варианты;

 выполнять переворот в сторону;

 выполнять прыжок «Ножницы»;

 выполнять все варианты шпагата.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7лет)** | | | | | | | | |
|  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **5.** | **Акробатическая подготовка.** | 60 | 7 | 53 | - | 60 | 7 | 50 | 3 |
| 1 | Равновесие на правой (левой) «Журавлик» | 9 | 1 | 7 | - |  |  |  |  |
| 2 | Равновесие на правой (левой) «Ласточка». |  |  |  |  | 8 | 1 | 7 | - |
| 3 | Мост и его варианты. | 8 | 1 | 8 | - | 8 | 1 | 5 | 1 |
| 4 | Кувырок вперед и его варианты. | 9 | 1 | 7 | - | 4 | - | 3 | 1 |
| 5 | Кувырок назад и его варианты. |  |  |  |  | 8 | 1 | 7 | - |
| 6 | Стойка на лопатках – «Березка». | 8 | 1 | 7 | - |  |  |  |  |
| 7 | Стойка на трех точках |  |  |  |  | 8 | 1 | 7 | - |
| 8 | Переворот в сторону «Колесо» |  |  |  |  | 8 | 1 | 7 | - |
| 9 | Шпагат и его варианты. | 9 | 1 | 8 | - | 8 | - | 7 | 1 |
| 10 | Прыжок «Козлик». | 9 | 1 | 8 | - |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок «Ножницы». |  |  |  |  | 8 | 1 | 7 | - |
| 12 | Подбивной прыжок. | 8 | 1 | 8 | - |  | 1 |  |  |

**Раздел «Групповая акробатика»:**

К концу **нулевой** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 особенности выполнения простых акробатических упражнений в мужских и

женских парах;

 особенности выполнения простых акробатических упражнений в

смешанных парах.

***уметь:***

 выполнять простые акробатические упражнения в мужских и

женских парах;

 выполнять простые акробатические упражнения в

смешанных парах.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно-оздоровительный этап (5-7лет)** | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **6.** | **Групповая акробатика.** | 16 | 2 | 14 | - | 16 | 2 | 14 | - |
| 1 | Женская пара.  Мужская пара. | 8 | 1 | 7 | - | 8 | 1 | 7 | - |
| 2 | Смешанная пара. | 8 | 1 | 7 | - | 8 | 1 | 7 | - |

**Этап начальной подготовки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы, Темы | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 | 4 | 4 |
| Строевая подготовка | 11 | 8 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 90 | 93 | 100 |
| Хореографическая подготовка | 21 | 21 | 16 |
| Акробатическая подготовка | 100 | 102 | 110 |
| Групповая акробатика | 50 | 48 | 42 |
| **Всего часов:** | **276** | **276** | **276** |

**Раздел «Теоретическая подготовка»:**

К концу **первого** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;

 виды гимнастики;

 основные понятия и терминологию акробатики.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 правильно применять терминологию спортивной акробатики.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;

 основные понятия и терминологию акробатики.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 правильно применять терминологию спортивной акробатики.

К концу **третьего** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 правила личной и общественной гигиены.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 соблюдать правила личной и общественной гигиены.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Этап начальной подготовки (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **1.** | **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | | **4** | **3** | **1** | **-** | **4** | **2** | **1** | **1** | **4** | **2** | **1** | **1** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. | | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - |
| 2 | Виды гимнастики. | | 1 | 1 | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прикладное значение акробатики в современной жизни. | |  |  |  |  | 2 | 1 | - | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Терминология акробатики. | | 2 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 |
| 5 | Правила личной и общественной гигиены на занятиях. | |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 | - |

**Раздел «Строевая подготовка»:**

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 команды построений и перестроений;

 команды расчетов и равнений;

 команды смыканий и размыканий;

 команды поворотов и разворотов;

***уметь:***

 строиться и перестраиваться по команде;

 рассчитываться по порядку и по счетам;

 смыкать и размыкать строй;

 ходить строем и выполнять задания в строю;

 свободно без затруднений выполнять любые строевые команды.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Строевая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 ступень обучения (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **2**. | **Строевая подготовка.** | | **11** | **3** | **8** | **-** | **8** | **-** | **8** | **-** | **4** | **-** | **4** | **-** |
| 1 | Построения и перестроения. | | 3 | - | 3 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Расчеты и равнения. | | 2 | - | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| 3 | Смыкания, размыкания. Повороты. | | 2 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| 4 | Ходьба в строю. | | 2 | 1 | 1 | - | 3 | - | 3 | - | 1 | - | 1 | - |
| 5 | Построение в колонны и в шеренги по 2, по 3 по 4 и т.д | | 2 | 1 | 1 | - | 2 | - | 2 | - |  |  |  |  |

**Раздел «Общая физическая подготовка»:**

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-

силовых способностей;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

***уметь:***

 выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;

 выполнять упражнения направленные на развитие силы;

 выполнять упражнения направленные на развитие ловкости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых

способностей;

 выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Этап начальной подготовки (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **3.** | **Общая физическая подготовка.** | **90** | **-** | **84** | **6** | **93** | **-** | **86** | **7** | **100** | **-** | **93** | **7** |
| 1 | Гибкость. | 30 | - | 29 | 1 | 32 | - | 30 | 2 | 38 | - | 36 | 2 |
| 2 | Сила. | 20 | - | 19 | 1 | 24 | - | 22 | 2 | 25 | - | 23 | 2 |
| 3 | Координационные способности (ловкость). | 12 | - | 11 | 1 | 13 | - | 11 | 2 | 11 | - | 9 | 2 |
| 4 | Быстрота. | 12 | - | 11 | 1 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - |
| 5 | Выносливость. | 8 | - | 7 | 1 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - |
| 6 | Скоростно-силовые способности. | 8 | - | 7 | 1 | 8 | - | 7 | 1 | 10 | - | 9 | 1 |

**Раздел «Хореографическая подготовка»:**

К концу **первой** ступени учащиеся должны ***знать:***

 направления хореографии;

 технику выполнения упражнений для развития пластики;

 роль хореографии в составлении акробатических этюдов.

***уметь:***

 использовать основные позиции хореографии во время выполнения этюдов;

 выполнять упражнения для развития пластики;

 различать направления хореографии.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **4.** | **Хореографическая подготовка.** | **21** | **6** | **15** | **-** | **21** | **6** | **13** | **2** | **16** | **4** | **6** | **6** |
| 1 | Хореография. Виды и направления хореографии. | 6 | 6 | - | - | 4 | 4 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 2 | Роль хореографии в подготовке акробата. |  |  |  |  | 4 | 2 | - | 2 | 6 | 4 | - | 2 |
| 3 | Развитие пластики. | 15 | - | 15 | - | 13 | - | 13 | - | 8 | - | 6 | 2 |

**Раздел «Акробатическая подготовка»:**

К концу **первого** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения равновесия с захватом ноги сзади и фронтального

равновесия;

 технику выполнения переворота в сторону на одну;

 технику выполнения перекидки вперед и ее вариантов;

 технику выполнения лет-кувырка и его вариантов;

 технику выполнения стойки на трех точках и ее вариантов;

 технику выполнения прыжка в полушпагат и его вариантов, перекидного

прыжка;

 технику выполнения шпагата и его вариантов.

***уметь:***

 выполнять без затруднений акробатические равновесия с захватом ноги

сзади и фронтальное;

 выполнять акробатические прыжки в полушпагат и перекидной;

 выполнять лет-кувырок вперед;

 выполнять переворот в сторону на одну руку;

 выполнять стойку на трех точках и ее варианты;

 выполнять перекидку вперед и ее варианты;

 выполнять все варианты шпагата.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения бокового равновесия, равновесия «Кольцом» и заднего

равновесия;

 технику выполнения рондата;

 технику выполнения стойки на предплечьях и ее вариантов;

 технику выполнения стойки переката и стойки-кувырка;

 технику выполнения перекидок вперед, назад и их вариантов;

 технику выполнения стойки на груди и ее вариантов.

***уметь:***

 выполнять боковое равновесие, равновесие «Кольцом» и заднее

равновесие;

 выполнять рондат;

 выполнять стойку на предплечьях и ее варианты;

 выполнять перекидки вперед, назад и их варианты;

 выполнять стойку на груди и ее варианты;

 выполнять стойку-перекат и стойку-кувырок.

К концу **третьего** года обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения стоек на груди и на предплечьях;

 технику выполнения стойки на руках;

 технику выполнения перекидок вперед, назад и их вариантов;

 технику выполнения переката вперед и дорожки перекатов;

 технику выполнения прыжка «Кольцом одной».

***уметь:***

 выполнять стойки на груди и на предплечьях;

 выполнять стойку на руках;

 выполнять перекидки вперед, назад и их варианты;

 выполнять перекат вперед и дорожку перекатов;

 выполнять прыжок «Кольцом одной».

**Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Этап начальной подготовки (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | | **2 год обучения** | | | | | **3 год обучения** | | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **5.** | **Акробатическая подготовка.** | | **100** | **9** | **85** | **6** | **102** | | **9** | **87** | **6** | **110** | | 7 | 96 | 7 |
| 1 | Равновесие с захватом ноги сзади. | | 8 | 1 | 7 | - |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 2 | Фронтальное равновесие. | | 12 | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 3 | Боковое равновесие.  Равновесие "кольцом" | |  |  |  |  | 8 | | 1 | 7 | - |  | |  |  |  |
| 4 | Равновесие заднее. | |  |  |  |  | 8 | | 1 | 7 | - |  | |  |  |  |
| 5 | Переворот в сторону "колесо" на одну руку. | | 10 | 1 | 9 | - |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 6 | Рондат. | |  |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |
| 7 | Перекидка вперед и ее варианты. | | 12 | 1 | 10 | 1 | 12 | | 1 | 10 | 1 | 12 | | 1 | 10 | 1 |
| 8 | Перекидка назад и ее варианты. | |  |  |  |  | 14 | | 1 | 12 | 1 | 12 | | 1 | 10 | 1 |
| 9 | Лет-кувырок вперед. | | 10 | 1 | 9 | - |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 10 | Стойка на трех точках. | | 12 | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 11 | Стойка на груди и ее варианты. | |  |  |  |  | 16 | | 1 | 14 | 1 | 16 | | 1 | 14 | 1 |
| 12 | Стойка на предплечьях и ее варианты. | |  |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 | 16 | | 1 | 14 | 1 |
| 13 | Стойка на руках. | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 20 | | 1 | 18 | 1 |
| 14 | Стойка - перекат. | |  |  |  |  | 8 | | 1 | 7 | - |  | |  |  |  |
| 15 | Стойка – кувырок. | |  |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |
| 16 | Перекат и его варианты. | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 20 | | 1 | 18 | 1 |
| 17 | Шпагат и его варианты. | | 12 | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 18 | Прыжок в полушпагат. | | 12 | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 19 | Перекидной прыжок. | | 12 | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 20 | Прыжок «Кольцом одной» | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 14 | | 1 | 12 | 1 |

**Раздел «Групповая акробатика»:**

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения акробатических упражнений в мужских и

женских парах;

 технику выполнения акробатических упражнений в

смешанных парах;

 технику выполнения акробатических упражнений в мужских и женских

тройках;

 технику выполнения акробатических упражнений в группах.

***уметь:***

 выполнять акробатические упражнения в мужских и женских парах;

 выполнять акробатические упражнения в смешанных парах;

 выполнять простые акробатические упражнения в мужских и

женских тройках;

 выполнять акробатические упражнения в группах.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Этап начальной подготовки (7-10 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **6.** | **Групповая акробатика.** | | 50 | 4 | 46 | - | 48 | 4 | 44 | - | 42 | - | 38 | 4 |
| 1 | Женская пара.  Мужская пара. | | 10 | 1 | 9 | - | 9 | 1 | 8 | - | 8 | - | 7 | 1 |
| 2 | Женская тройка. Мужская тройка. | | 10 | 1 | 9 | - | 9 | 1 | 8 | - | 9 | - | 8 | 1 |
| 3 | Смешанная пара. | | 10 | 1 | 9 | - | 10 | 1 | 9 | - | 8 | - | 7 | 1 |
| 4 | Группа 4 и более человек. | | 20 | 1 | 19 | - | 20 | 1 | 19 | - | 17 | - | 16 | 1 |

**Учебно-тренировочные группы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы, Темы | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 85 | 80 | 78 |
| Акробатическая подготовка | 100 | 102 | 100 |
| Хореографическая подготовка | 27 | 32 | 34 |
| Групповая акробатика | 40 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка | 20 | 16 | 16 |
| **Всего часов:** | **276** | **276** | **276** |

**Раздел «Теоретическая подготовка»:**

К концу **второй ступени** обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;

 организацию рабочего места во время занятий спортивной акробатикой;

 правила страховки и самостраховки во время занятий;

 историю развития акробатики как вида спорта. Великих и известных акробатов.

***уметь:***

 использовать теоретические знания в практической деятельности;

 правильно организовывать рабочее место во время занятий спортивной акробатикой;

 выполнять правила страховки и самостраховки во время занятий спортивной акробатикой.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **1.** | **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | | **4** | **2** | **1** | **1** | **4** | **2** | **1** | **1** | **4** | **4** | **-** | **-** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. | | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - |
| 2 | Организация рабочего места во время занятий спортивной акробатикой. | | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Правила страховки и самостраховки во время занятий. | |  |  |  |  | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 4 | История развития акробатики как вида спорта. Великие и известные акробаты. | |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | - | - |

**Раздел «Общая физическая подготовка»:**

К концу **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-

силовых способностей;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;

 технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

***уметь:***

 выполнять упражнения, направленные на развитие активной гибкости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие специальной силы;

 выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых

способностей;

 выполнять упражнения, направленные на развитие специальной

выносливости;

 выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **85** | **6** | **73** | **6** | **80** | **-** | **80** | **-** | **78** | **-** | **72** | **6** |
| 1 | Гибкость. | 24 | 1 | 22 | 1 | 24 | - | 24 | - | 26 | - | 25 | 1 |
| 2 | Сила. | 16 | 1 | 14 | 1 | 12 | - | 12 | - | 17 | - | 16 | 1 |
| 3 | Координационные способности (ловкость). | 18 | 1 | 16 | 1 | 12 | - | 12 | - | 17 | - | 16 | 1 |
| 4 | Быстрота. | 8 | 1 | 6 | 1 | 8 | - | 8 | - | 6 | - | 5 | 1 |
| 5 | Выносливость. | 8 | 1 | 6 | 1 | 12 | - | 12 | - | 6 | - | 5 | 1 |
| 6 | Скоростно-силовые способности. | 11 | 1 | 9 | 1 | 12 | - | 12 | - | 6 | - | 5 | 1 |

**Раздел «Акробатическая подготовка»:**

К концу **первого** года **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения равновесия в шпагат;

 технику выполнения угла и его вариантов;

 технику выполнения связки мост-перекат;

 технику выполнения кувырка назад из положения стоя в шпагат;

 технику выполнения дорожки перекатов;

 технику выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;

 технику выполнения кувырка в шпагате.

***уметь:***

 выполнять равновесие в шпагат;

 выполнять угол и его варианты;

 выполнять связку мост-перекат;

 выполнять кувырок назад из положения стоя в шпагат;

 выполнять дорожку перекатов;

 выполнять прыжок шпагатом и его варианты;

 выполнять кувырок в шпагате.

К концу **второго** года **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения равновесия "кольцом" с захватом двумя;

 технику выполнения угла и его вариантов;

 технику выполнения связки мост-перекат;

 технику выполнения подъема в перекат;

 технику выполнения дорожки перекатов;

 технику выполнения перекидки вперед в шпагат;

 технику выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;

 технику выполнения прыжка «кольцом двумя».

***уметь:***

 выполнять равновесие «кольцом» с захватом двумя;

 выполнять угол и его варианты;

 выполнять связку мост-перекат;

 выполнять подъем в перекат;

 выполнять дорожку перекатов;

 выполнять перекидку вперед в шпагат;

 выполнять прыжок шпагатом и его варианты;

 выполнять прыжок «кольцом двумя».

К концу **третьего** года **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения фронтального равновесия с наклоном;

 технику выполнения подъема в перекат;

 технику выполнения дорожки перекатов;

 технику выполнения спичага;

 технику выполнения темпового переворота;

 технику выполнения фляка;

 технику выполнения связки рондат-фляк.

***уметь:***

 выполнять равновесие «кольцом» с захватом двумя;

 выполнять угол и его варианты;

 выполнять связку мост-перекат;

 выполнять подъем в перекат;

 выполнять дорожку перекатов;

 выполнять перекидку вперед в шпагат;

 выполнять прыжок шпагатом и его варианты;

 выполнять прыжок «кольцом двумя».

**Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | | **2 год обучения** | | | | | **3 год обучения** | | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **3.** | **Акробатическая подготовка.** | | **100** | **7** | **91** | **2** | **102** | | **4** | **92** | **6** | **100** | | 5 | 86 | 3 |
| 1 | Равновесие в шпагат. | | 18 | 1 | 16 | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 2 | Равновесие "кольцом" с захватом двумя. | |  |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |
| 3 | Фронтальное равновесие с наклоном. | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 |
| 4 | «Угол» и его варианты. | | 20 | 1 | 19 | - | 12 | | - | 11 | 1 |  | |  |  |  |
| 5 | Мост в перекат | | 12 | 1 | 11 | - | 12 | | - | 11 | 1 |  | |  |  |  |
| 6 | Подъем в перекат | |  |  |  |  | 16 | | 1 | 15 | - | 12 | | - | 11 | 1 |
| 7 | Дорожка перекатов | | 16 | 1 | 14 | 1 | 12 | | - | 12 | - | 12 | | - | 11 | 1 |
| 8 | Кувырок назад из положения стоя, в шпагат | | 10 | 1 | 9 | - |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 9 | Перекидка вперед в шпагат | |  |  |  |  | 12 | | 1 | 10 | 1 |  | |  |  |  |
| 10 | Спичаг | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 16 | | 1 | 15 | - |
| 11 | Темповый переворот | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 16 | | 1 | 15 | - |
| 12 | Фляк | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 16 | | 1 | 15 | - |
| 13 | Рондат-фляк | |  |  |  |  |  | |  |  |  | 16 | | 1 | 15 | - |
| 14 | Прыжок шпагатом | | 12 | 1 | 11 | - | 12 | | - | 11 | 1 |  | |  |  |  |
| 15 | Прыжок «Кольцом двумя» | |  |  |  |  | 14 | | 1 | 12 | 1 |  | |  |  |  |
| 16 | Кувырок в шпагате | | 12 | 1 | 11 | - |  | |  |  |  |  | |  |  |  |

**Раздел «Хореографическая подготовка»:**

К концу **второй** ступени обучающиеся должны ***знать:***

 направления хореографии;

 основы народной и классической хореографии;

 роль хореографии в составлении акробатических этюдов;

***уметь:***

 использовать народную и классическую хореографию в составлении

акробатических этюдов;

 самостоятельно составлять этюды и композиции, сочетая хореографию с

акробатикой;

 различать направления хореографии.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **4.** | **Хореографическая подготовка.** | **27** | **2** | **23** | **2** | **32** | **2** | **28** | **2** | **34** | **2** | **30** | **2** |
| 1 | Народная хореография. | 27 | 2 | 23 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Классическая хореография. |  |  |  |  | 32 | 2 | 28 | 2 |  |  |  |  |
| 3 | Сочетание хореографии с акробатикой. |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 | 2 | 30 | 2 |

**Раздел «Групповая акробатика»:**

К концу **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и

женских парах;

 технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в

смешанных парах;

 технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках;

 технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах;

***уметь:***

 выполнять вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах;

 выполнять вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах;

 выполнять статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках;

 выполнять вольтижные акробатические упражнения в группах.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | | | |
| **№раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **5.** | **Групповая акробатика.** | | 40 | 4 | 36 | - | 42 | 4 | 38 | - | 44 | - | 40 | 4 |
| 1 | Женская пара.  Мужская пара. | | 10 | 1 | 9 | - | 10 | 1 | 9 | - | 11 | - | 10 | 1 |
| 2 | Женская тройка. Мужская тройка. | | 10 | 1 | 9 | - | 11 | 1 | 10 | - | 11 | - | 10 | 1 |
| 3 | Смешанная пара. | | 10 | 1 | 9 | - | 10 | 1 | 9 | - | 11 | - | 10 | 1 |
| 4 | Группа 4 и более человек. | | 10 | 1 | 9 | - | 11 | 1 | 10 | - | 11 | - | 10 | 1 |

**Раздел «Тактическая подготовка»:**

К концу **второй** ступени обучения учащиеся должны ***знать:***

 технику выполнения упражнений на развитие внимания;

 особенности, отличительные черты своего характера;

 психологические особенности своего коллектива;

 психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

***уметь:***

 сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений;

 контактировать с коллективом во время выполнения групповых композиций;

 вырабатывать спокойный настрой на выступление.

**Учебно-тематическое планирование раздела «Тактическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-тренировочные группы (11-14 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **1 год обучения** | | | | **2 год обучения** | | | | | **3 год обучения** | | | | |
| **№ раздела** | **Раздел, темы** | | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | **теория** | **практика** | **контроль** | **всего** | | **теория** | **практика** | **контроль** |
| **6.** | **Тактическая подготовка.** | | **20** | **3** | **17** | **-** | **16** | **1** | **15** | **-** | **16** | | **-** | **14** | **2** |
| 1 | Развитие внимания. | | 12 | 1 | 11 | - |  |  |  |  | 8 | | - | 7 | 1 |
| 2 | Психологические тесты: «Мой темперамент». | | 4 | 1 | 3 | - | 2 | - | 2 | - |  | |  |  |  |
| 3 | Психологические тесты: «Мое место в команде». | | 4 | 1 | 3 | - | 2 | - | 2 | - |  | |  |  |  |
| 4 | Релаксирующие упражнения. Дыхательная гимнастика. | |  |  |  |  | 12 | 1 | 11 | - | 8 | | - | 7 | 1 |

**Формы и методы контроля и самоконтроля:**

|  |  |
| --- | --- |
| **по теоретической подготовке:**  - устные опросы; - контрольные задания; - самостоятельные работы; - зачеты; - тесты; - кроссворды;  - викторины. | **по практической подготовке:**  - внутренние соревнования; - выполнение нормативов, упражнений; - деловые, ролевые игры; - участие в конкурсах, фестивалях; - контрольные тренировки; - показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной деятельности; - творческие задания. |

**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.

**Литература.**

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