

Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 3 от  
«25» 04 2022 г.

Согласовано  
заместитель директора по ВВР  
А. Г. Григорьева

«14» 05 2022 г.

Утверждаю  
директор школы  
Л. Н. Прогонюк



«14» 05 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### «Акробатика»

Возраст учащихся:	7-10 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	1 полугодие
Педагог, реализующий программу:	Черникова Анна Алексеевна, педагог дополнительного образования

г. Сургут  
2022 год

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Акробатика»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	Акробатика
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Черникова Анна Алексеевна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	11.05.2022 ДИРЕКТОРОМ МБОУ СОШ № 32 Л.Н.Прогонюк
Информация о наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Внутренняя рецензия-руководитель МО физической культуры Резаева О.Н.
Цель	Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи	<p><b>образовательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техническим приёмам и правилам игры;</li> <li>- обучение тактическим действиям;</li> <li>- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- овладение навыками регулирования психического состояния.</li> </ul> <p><b>воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>- совершенствование навыков и умений игры;</li> <li>- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;</li> <li>- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;</li> <li>- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;</li> <li>- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</li> <li>- устойчивое овладение умениями и навыками игры;</li> <li>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;</li> <li>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю /год	2 часа в неделю, 38 часов в год
Возраст учащихся	7-10 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м. гимнастические стенки – 10 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические маты – 10 шт., скакалки – 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт. Кроме этого, имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, методические пособия по гимнастике и акробатике. Инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

## Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2024 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;
- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;
- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32

Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2024 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям

физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2024 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.) [Ж.И. Бушева]. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", (далее - Закон об образовании), дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Содержание программы учебно-тренировочных занятий по акробатике для детей 7-10 лет определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних общеобразовательных учреждений. Примерная программа учебно-тренировочных занятий составлена на основании Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7), учебного плана МБОУ СОШ № 32 на 2021 / 2022 учебный год, федерального

компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г № 1089, типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

**Аннотация программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» имеет **физкультурно- спортивную направленность**. Уровень освоения программы **стартовый**. Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика акробатики, содержание и методика физической подготовки, обучение технике акробатических упражнений, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс в учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий - групповая.

### **Актуальность программы**

Данная программа является актуальной и востребованной для учителей общеобразовательных школ, поскольку занятия акробатикой входят в учебную программу (раздел гимнастика), благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений акробатикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного школьника.

По мнению специалистов, в сфере физической культуры и спорта занятия акробатикой наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии школьников. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» [В.С. Кузнецов; Ю.Ф. Курамшин, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов].

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий «Акробатика» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной особенностью является значение подвижных игр для младших школьников в процессе освоения основных движений в акробатике. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

#### Адресат программы

Школьники 7-10 лет допущенные к занятиям акробатикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Комплектование группы предусматривает совместные занятия мальчиков и девочек. Группа имеет постоянный или переменный состав обучающихся. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

#### Объем и сроки реализации программы

В объединение принимаются все желающие (7-10 лет), не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей в группе 13 человек.

Срок реализации программы - год. Программа реализуется в течение всего одного полугодия учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 19 учебных недель; 1 раз в неделю, 2 академических часа.

#### Цель и задачи программы

Целью данной программы является совершенствование физического развития детей 7-10 лет и повышение их физических возможностей через практические занятия акробатикой.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

Обучающие:

- Сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в акробатике;
  - Способствовать формированию представления о базовых элементах в акробатике (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост);
  - Сформировать специальные знания, умения и навыки, для самостоятельного развития гибкости (наклоны, махи, шпагаты);
  - Сформировать специальные знания, умения и навыки, для самостоятельного развития координационных способностей (вращения, способность к темпу и ритму);
- Способствовать расширению двигательного опыта детей посредством подвижных игр с элементами акробатики.

развивающие:

- Способствовать развитию кондиционных и координационных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость);
- Содействовать расширению у учащегося представлений о работе со специальным инвентарем: скакалка, гимнастические палки, гимнастический мост, шведская стенка.

воспитательные:

- Способствовать привитию у обучающихся интереса к занятиям спортом, любви к акробатике.

Условия реализации программы

Учебно- тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретных результатов соответствующем цикле тренировочных уроков.

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих

педагогических принципов:

- Принцип осознанности и активности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности и индивидуализации;

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- Принцип непрерывности;
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания:

- общеразвивающие упражнения: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.
- упражнения других видов спорта: легкая атлетика, элементы подвижных и спортивных игр.
- базовые упражнения акробатики.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

- Общепедагогические (словесные и наглядные);
- Специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой). При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются

Основные методические правила:

- Постепенное начало занятия (разминка), затем основная работа. В этой части нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера.
- Завершающая часть занятия характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия.



Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного учебно-тренировочного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий гимнастикой предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

#### Планируемые результаты освоения программы

В результате прохождения программы «Акробатика» в начальной школе (учащиеся 7-10 лет) должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование знаний в учебной деятельности; овладение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
2. управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. формирование мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в тренировочной деятельности;
2. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и взаимодействия с тренером, сверстниками.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование специальных знаний, умений, навыков, в спортивной деятельности акробата;
2. Формирование представления о базовых элементах в акробатике;
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, для самостоятельного развития гибкости, координации;
4. Расширение двигательного опыта посредством подвижных игр с элементами акробатики.

5. Формирование способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

Содержание программы

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц:

«Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы», «Перечень материально-технического оборудования».

Содержание раздела «Теоретическая и организационно-методическая подготовка» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические и методические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Общая физическая подготовка» ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической

подготовки легкоатлета: основная гимнастика, акробатика, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, упражнения с набивными мячами, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии.

Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы» раскрывает правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию.

Основы знаний.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организация команд и приемов.

Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой

позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки: упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения.

Базовые акробатические элементы

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

К подгруппе статических упражнений относятся:

-мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

-стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

-равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной;

-упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом);

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек;

- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения;

Прикладно -гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх. Вниз, горизонтально.

Атлетические упражнения.

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника произвольная).

Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3 по 10).

Скоростно -силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Подвижные игры с основами спортивных игр и элементами гимнастики и акробатики.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка!», «Иголка и нитка!», «Пройди бесшумно», «Тройка!», «салки не попади в болото!», «Пингвины с мячом!», «Раки!», «Через холодный ручеек», «Петрушка на камне!».

На материале легкой атлетике: «Два мороза!», «Пятнашки!», «Зайцы в огороде!», «лисы и куры!», «К своим флажкам!», «Кот и мыши!», «Быстро по местам!», «Гуси-лебеди!», «Не оступись!»

Волейбол: броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко летящего, низколетящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры: «Брось – поймай!», «Выстрел в небо!»

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b> Теория: Понятия ОРУ, виды ОРУ. Практика: общеразвивающие упражнения с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.	3	В ходе каждого занятия	3	Текущий
2	<b>Раздел 2. Гибкость.</b> Теория: Понятие-гибкость, виды гибкости. Практика: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.	2	В ходе каждого занятия	2	Текущий
4	<b>Раздел 4. Быстрота.</b> Теория: Понятия- быстрота, методы развития. Практика: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.	3	В ходе каждого занятия	3	Текущий
5	<b>Раздел 5. Прыгучесть.</b> Теория- Понятие - прыгучесть, виды. Практика: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.	2	В ходе каждого занятия	2	Текущий

6	<p><b>Раздел 6. Ловкость.</b></p> <p>Теория: Понятие- ловкость. Виды координации.</p> <p>Практика: упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.</p>	2	В ходе каждого занятия	2	Текущий
9	<p><b>Раздел 9. Основы акробатики.</b></p> <p>Практика: Изучение основных, базовых элементов акробатики и их составляющих.</p> <p>Практика: освоение техники выполнения базовых акробатических упражнений (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост ).</p>	26	В ходе каждого занятия	26	Контрольный
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>38</b>			

## Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика»

№	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата По факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	Обще-развивающие упражнения (ОРУ).	Построение шеренгу, построение колонну по два, по три			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
2	Обще-развивающие Упражнения (ОРУ).	Комплекс ОРУ на скамейке			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
3	Обще-развивающие упражнения (ОРУ).	Беговые упражнения по диагонали			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
4	Гибкость.	Круговая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
5	Ловкость.	Пресс			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
6	Ловкость.	Скакалка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
7	Ловкость.	Прыжки в длину			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
8	Гибкость.	Прыжки на возвышенность			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
9	Гибкость.	Продольный шпагат			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)



10	Гибкость .	Поперечный шпагат			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
11	Гибкость.	Игра с элементами гимнастики			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
12	Основы акробатики.	Упор присев			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
13	Основы акробатики.	Перекат			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
14	Основы акробатики.	Перекат из различных и.п.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
15	Основы акробатики.	Перекат из упора присев			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
16	Основы акробатики.	Кувырок вперед из облегченных и.п.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
17	Основы акробатики.	Кувырок вперед из облегченных и.п.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
18	Основы акробатики.	Кувырок вперед			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
19	Основы акробатики.	Кувырок вперед в сед			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
20	Основы акробатики.	Комбинация из кувырков вперед			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
21	Основы акробатики.	Стойка на лопатках			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)

22	Основы акробатики.	Кувырок назад			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
23	Основы акробатики.	Кувырок назад			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
24	Основы акробатики.	Кувырок назад в полу шпагат			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
25	Основы акробатики.	Кувырок назад в полу шпагат			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
26	Основы акробатики.	Комбинация из кувырков назад			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
27	Основы акробатики.	«Мост»			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
28	Основы акробатики.	«Мост»			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
29	Основы акробатики.	«Мост» из и.п. стойка руки вверх			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
30	Основы акробатики.	«Переворот в сторону»			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)

31	Основы акробатики.	Комбинация из 4-х элементов			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
32	Основы акробатики.	Стойка на руках			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
33	Основы акробатики.	Стойка на руках			1		Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
34	Основы акробатики.	Переворот вперед			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
35	Основы акробатики.	Переворот вперед			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
36	Основы акробатики.	Переворот вперед на горку матов с двух шагов			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
37	Основы акробатики.	Комбинация из 6 элементов			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)
38	Основы акробатики	Комбинация из 6 элементов			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж)

## Оценочные и методические материалы

Минимальные требования для учащихся спортивно-оздоровительной группы по акробатике, при сдаче контрольных нормативов.

<i>Упражнения</i>	<i>возраст 7 -8лет</i>	<i>оценка</i>
<i>1.Бег 30м 4-6 лет 20м</i>	<i>4.7-6.0 сек</i>	<i>5</i>
	<i>5.1-6.3 сек</i>	<i>4</i>
	<i>5.5-6.6 сек</i>	<i>3</i>
	<i>5.9-7.0 сек</i>	<i>2</i>
<i>2.Прыжок в длину с места</i>	<i>120 см</i>	<i>5</i>
	<i>110 см</i>	<i>4</i>
	<i>100 см</i>	<i>3</i>
	<i>90 см</i>	<i>2</i>
<i>3.Наклон вперед на гимн. скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки</i>	<i>10-13</i>	<i>5</i>
	<i>7-9</i>	<i>4</i>
	<i>3-6</i>	<i>3</i>
	<i>1-3</i>	<i>2</i>
<i>4.Равновесие на носке одной ноги, другая назад, руки в стороны (сек)</i>		<i>5</i>
		<i>4</i>
		<i>3</i>

		2
<b>5. Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек</b> (кол-во раз)	6	5
	5	4
	4	3
	3	2
<b>6. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10 сек</b> (кол-во раз)	6	5
	5	4
	4	3
	3	2
<b>7. Выпрыгивание из «пистолета», стоя боком к опоре</b> (кол-во раз)	8	5
	6	4
	5	3
	4	2

## **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:**

### **1. Поднимание ног в висе на стенке (до касания за головой):**

Выполняется в висе на шведской стенке. Поднимание ног до положения касания за головой.

### **2. Подтягивания :**

Выполняется из вися хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение вися. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### **3. Бег 30 м (сек.):**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

### **4. Прыжок в длину с места (сек.):**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### **5. Лазания по канату(сек):**

Выполняется на канате. Учитывается время подъема на высоту 4 метра в секундах.

### **6. Челночный бег 3\*10%:**

При челночном беге используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца ( поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега. Важной

составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, и заново набрать скорость.

#### **7. Сгибания и разгибания туловища за 60 сек. (количество раз) :**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 60 секунд при возвращении в исходное положение.

#### **8. Приседания на одной ноге (количество раз за 20 сек.):**

Исходное положение: на одной ноге, вторая - впереди на весу, согнута в колене. Рукой держитесь за поручень выполняется приседание на скорость. Как выполнять: на вдохе согните опорную ногу в колене до прямого угла, свободную ногу выпрямите вперед. На выдохе вернитесь в исходное положение.

#### **9. Хлопки руками в упоре лежа 10 раз (сек):**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук - ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками выполняется хлопок ладонями рук, без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество хлопков при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**10. Прыжки через гимнастическую скамейку 30 сек (количество):** Боковые прыжки через скамейку в право- влево, выполняются на быстроту, количество раз за 30 секунд.

#### **11. Стойка на руках возле стены за 30 сек.**

**12. Мост:** Выполняется из положения лежа или стоя. Удержание не менее 10 сек. **13. Шпагаты: левый, правый поперечный):** Выполняются 3 шпагата держать 10 сек без помощи рук (прямые на правую, левую и поперечный). Оценка по 5-бальной системе, все три оценки складываются.

#### **14. Складка:** Выполняется из положения сед ноги вместе, без помощи рук. Удержание 10 сек.

## Список литературы

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования/ В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2012. -416с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 106-122.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов // Теория и методика физической культуры / под ред. Ж.К. Холодова. – М.: Академия, 2003. – С. 39-43.
6. Внедрение элементов акробатики в процесс начальной подготовки девочек 8 лет в спортивной акробатике Синицына Т.В., Ерохина О.А. В сборнике: Перспективы развития научных исследований в 21 веке сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. 2015. С. 93-95.
7. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики "композиционные основы упражнений художественной гимнастики" Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 169-170.
8. Выразительные основы "выразительные основы " спортивной акробатики " Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 187-189.
9. Из истории развития акробатики, гимнастики, художественной гимнастики Мунчаев К.М., Скляр А.В., Скляр Д.А. В сборнике: проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе 2015. с. 22-24.
11. повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях севера Бушева Ж.И. Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-4. С. 72-79.





