

МБДОУ «Детский сад №2 комбинированного вида» с. Зеленец
«Быдсяма челядьӧс 2 №-а видзанін» школаӧдз велӧдан Зеленец сиктса муниципальной
учреждение



Принято
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 24. 08. 2020

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2
комбинированного вида» с. Зеленец
Богданова С.П.
Приказ № 149 - од от «31» 08.
2020г.

**Рабочая программа
кружка
развивающей направленности
«АкроФит»
для детей старшего
подготовительного возраста
(5 - 7 лет)**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 2 комбинированного вида »
с. Зеленец

Составитель-
инструктор по ф/к – Е.И. Иванушкина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет. Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса;

Данная программа включает в себя 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.

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 студии спортивной акробатики 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 УдГУ -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 занятиях 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 детей данного возраста, 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 дошкольного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике, а именно данного кружка «АкроФит» 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 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 занимающихся.
- 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.

Планируемые результаты освоения программы

Занимающиеся научатся:

- 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.

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 занимающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

Занимающийся должен:

Знать/понимать:

- основные виды гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- 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;

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:

- *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	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать	Наблюдение

			информационных источников	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	
	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 причинно-следственных 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 занимающихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта занимающегося).

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 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.

Содержание программы по разделам:

0 ступень:

Разделы, Темы	1-й
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
Строевая подготовка	6
Общая физическая подготовка	22
Хореографическая подготовка	6
Акробатическая подготовка	28
Групповая акробатика	6
Всего часов:	72

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения занимающиеся 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 занимающиеся 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».

0 степень обучения (5-7 лет)									
№ раздела	Раздел, темы	1				2			
		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 занимающиеся 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 занимающиеся 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»

0 степень обучения (5-7 лет)									
		1				2			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Построение в шеренгу по одному.	2	1	1	-				
2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	2	1	1	-				
3	Расчет по порядку и на счет.	2	1	1	-				
4	Равнение на ориентир.					2	1	1	-
5	Смыкания, размыкания.					2	1	1	-
6	Повороты и перестроения.					2	1	1	-

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу обучения занимающиеся 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»

0 степень обучения (5-7 лет)									
		1				2			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

3.	Общая физическая подготовка.	22	-	22	-	20	-	14	6
1	Гибкость.	6	-	6	-	6	-	5	1
2	Сила.	4	-	4	-	4	-	3	1
3	Координационные способности (ловкость).	4	-	4	-	4	-	3	1
4	Быстрота.	2	-	2	-	2	-	1	1
5	Выносливость.	2	-	2	-	2	-	1	1
6	Скоростно-силовые способности.	4	-	4	-	2	-	1	1

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу нулевой ступени занимающиеся 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.

Тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»

		0 ступень обучения (5-7 лет)							
		1				2			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Основные позиции ног.	2	1	1	-	2	-	1	1
2	Основные позиции рук.	2	1	1	-	2	-	1	1
3	Развитие пластики.	2	1	1	-	2	-	1	1

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу **первого** года занимающиеся 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.

- 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.

Тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

		0 ступень обучения (5-7 лет)							
		1				2			
№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
5.	Акробатическая подготовка.	28	7	21	-	30	6	21	3
1	Равновесие на правой (левой) «Журавлик»	4	1	3	-				
2	Равновесие на правой (левой) «Ласточка».					4	1	3	-
3	Мост и его варианты.	4	1	3	-	4	1	2	1
4	Кувырок вперед и его варианты.	4	1	3	-	2	-	1	1

5	Кувырок назад и его варианты.					4	1	3	-
6	Стойка на лопатках – «Березка».	4	1	3	-				
7	Стойка на трех точках					4	1	3	-
8	Переворот в сторону «Колесо»					4	1	3	-
9	Шпагат и его варианты.	4	1	3	-	4	-	3	1
10	Прыжок «Козлик».	4	1	3	-				
11	Прыжок «Ножницы».					4	1	3	-
12	Подбивной прыжок.	4	1	3	-				

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу нулевой ступени обучения занимающиеся 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.

Тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»

		0 ступень обучения (5-7 лет)							
		1				2			
№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

1	Женская пара. Мужская пара.	3	1	2	-	3	1	2	-
2	Смешанная пара.	3	1	2	-	3	1	2	-

1 ступень:

Разделы, Темы	1-й
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
Строевая подготовка	10
Общая физическая подготовка	44
Хореографическая подготовка	18
Акробатическая подготовка	48
Групповая акробатика	20
Всего часов:	144

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу года обучения занимающиеся должны *знать*:

- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- основные понятия и терминологию акробатики.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять терминологию спортивной акробатики.
- влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- основные понятия и терминологию акробатики.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять терминологию спортивной акробатики.

Раздел «Строевая подготовка»:

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

- команды построений и перестроений;
- команды расчетов и равнений;
- команды смыканий и размыканий;
- команды поворотов и разворотов;

уметь:

- строиться и перестраиваться по команде;
- рассчитывать по порядку и по счетам;
- смыкать и размыкать строй;
- ходить строем и выполнять задания в строю;
- свободно без затруднений выполнять любые строевые команды.

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу **первой** ступени обучения занимающиеся 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.

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу **первой** ступени занимающиеся 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.

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения занимающиеся 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.

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

№раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
5.	Акробатическая подготовка.	48	9	33	6	52	9	37	6
1	Равновесие с захватом ноги сзади.	4	1	3	-				
2	Фронтальное равновесие.	6	1	4	1				
3	Боковое равновесие. Равновесие "кольцом"					4	1	3	-
4	Равновесие заднее.					4	1	3	-
5	Переворот в сторону "колесо" на одну руку.	4	1	3	-				
6	Рондат.					6	1	4	1
7	Перекидка вперед и ее	6	1	4	1	6	1	4	1

	варианты.								
8	Перекидка назад и ее варианты.					8	1	6	1
9	Лет-кувырок вперед.	4	1	3	-				
10	Стойка на трех точках.	6	1	4	1				
11	Стойка на груди и ее варианты.					8	1	6	1
12	Стойка на предплечьях и ее варианты.					6	1	4	1
13	Стойка на руках.								
14	Стойка - перекат.					4	1	3	-
15	Стойка – кувырок.					6	1	4	1
16	Перекат и его варианты.								
17	Шпагат и его варианты.	6	1	4	1				
18	Прыжок в полушпагат.	6	1	4	1				
19	Перекидной прыжок.	6	1	4	1				
20	Прыжок «Кольцом одной»								

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу **первой** ступени обучения занимающиеся 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.

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу **второй** ступени обучения занимающиеся 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.

Формы и методы контроля и самоконтроля:

по теоретической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- устные опросы;- контрольные задания;- самостоятельные работы;- зачеты;- тесты;- кроссворды;- викторины.	по практической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- 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.

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.