

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 46
от «27» августа 2024 г.
Директор школы

Т. В. Иванова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Захарова Людмила Николаевна

Крестцы
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030гг. от 31.03.2022 7. №678-р (далее - федеральная Концепция);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок 629);

- с 01.01.2021г. в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» со сроком действия до 01.01.2027 года;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее - Методические рекомендации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Уставом учреждения.

Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в 2022-2023 учебном году будет проводиться в штатном режиме с соблюдением требований санитарных правил в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Спортивная акробатика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы: **базовый**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Федеральный закон

«Об образовании в Российской Федерации»

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г.

№1726-р)

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Информация о внесенных изменениях в программу и их обоснование.

В основу разработки программы положена программа по спортивной акробатике. 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.

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 7 – 14 лет.

Срок реализации - 1 год, 72 ч , 2 раза в неделю по 1 ч

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

<p>Уровень внутренней позиции учащегося</p>	<p>Развитие мотива учебной деятельности</p>	<p>Сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	<p>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)</p>	<p>Наблюдение, анкетирование</p>
<p>Нравственно-этическая ориентация</p>	<p>Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор</p>	<p>Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>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</p>	<p>Анкетирование Собеседование наблюдение</p>

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 поставленным и 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

	<p>Развитие логического мышления</p>	<p>способность к осуществлению логических операций</p>	<p>Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.</p>	<p>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</p>	<p>Наблюдение, тестирование</p>
--	--------------------------------------	--	--	---	---------------------------------

Коммуникативные УУД

<p>Адекватная оценка учебной деятельности</p>	<p>Степень адекватного оценивания результатов своей работы</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Анкетирование наблюдение</p>
---	--	--	---	-------------------------------------

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.

Разделы, Темы	Количество часов
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
Строевая подготовка	5
Общая физическая подготовка	14
Хореографическая подготовка	12
Акробатическая подготовка	27
Групповая акробатика	10
Всего часов:	72

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу 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.
- соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».

№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	3	1
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	1	1	-
2	Виды гимнастики. Значение акробатики в современной жизни.	1	1	-
3	Терминология акробатики.	1	1	--
4	Правила личной и общественной гигиены на занятиях.	1	--	1

Раздел «Строевая подготовка»:

К концу 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;
- рассчитывать 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»

№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
2.	Строевая подготовка.	5	--	5
1	Построения и перестроения.	1	-	1
2	Расчеты и равнения.	1	-	1
3	Смыкания, размыкания.	1	-	1

	Повороты.			
4	Ходьба в строю.	1	-	1
5	Построение в колонны и в шеренги по 2, по 3 по 4 и т.д	1	-	1

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»

№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
3.	Общая физическая подготовка.	14	-	14
1	Гибкость.	4	-	4
2	Сила.	2	-	2

3	Координационные способности (ловкость).	2	-	2
4	Быстрота.	2	-	2
5	Выносливость.	2	-	2
6	Скоростно-силовые способности.	2	-	2

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу обучения 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»

№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
4.	Хореографическая подготовка.	12	2	10
1	Хореография. Виды и направления хореографии.	1	1	-
2	Роль хореографии в подготовке акробата.	1	1	
3	Развитие пластики.	10	-	10

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения равновесия с захватом ноги сзади и фронтального равновесия;
- технику выполнения бокового равновесия, равновесия «Кольцом» и заднего равновесия;
- технику выполнения переворота в сторону на одну;
- технику выполнения рондата;
- технику выполнения перекидок вперед, назад и их вариантов;
- технику выполнения лет-кувырка и его вариантов;
- технику выполнения стойки на предплечьях и ее вариантов;
- технику выполнения стойки переката и стойки-кувырка;
- технику выполнения стойки на груди и ее 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 боковое равновесие, равновесие «Кольцом» и заднее равновесие;
- выполнять рондат;
- выполнять стойку на предплечьях и ее варианты;
- выполнять стойку на руках;
- выполнять перекидки вперед, назад и их варианты;
- выполнять стойку на груди и ее варианты;
- выполнять стойку-перекат и стойку-кувырок.

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
5.	Акробатическая подготовка.	27	7	20
Равновесие		5	1	4
1	Техника выполнения равновесия	1	1	--
2	Равновесие с захватом ноги сзади.	1	--	1
3	Фронтальное равновесие.	1	--	1
4	Боковое равновесие. Равновесие "кольцом"	1	--	1
5	Равновесие заднее.	1	--	1
Перевороты		3	1	2
6	Техника выполнения переворотов	1	1	--
7	Переворот в сторону «колесо» на одну руку.	2	--	2
8	Рондат.	1	--	1
Перекидки		3	1	2
9	Техника выполнения перекидки и её варианты	1	1	---
10	Перекидка вперед и ее варианты.	1	--	1
11	Перекидка назад и ее варианты.	1	--	1
Лет- кувырок		2	1	1
12	Техника выполнения лет- кувырка и его варианты	1	1	--
13	Лет-кувырок вперед.	1	--	1
Стойка		7	1	6
14	Техника выполнения стойки и его варианты	1	1	--
15	Стойка на трех точках.	1	--	1

16	Стойка на груди и ее варианты.	1	--	1
17	Стойка на предплечьях и ее варианты.	1	--	1
18	Стойка на руках.	1	--	1
19	Стойка - перекат.	1	--	1
20	Стойка – кувырок.	1	--	1
Прыжки, перекаты, шпагат		6	2	4
21	Техника выполнения прыжков, перекатов и их варианты	1	1	--
22	Техника выполнения шпагата и его варианты	1	1	--
23	Перекат и его варианты.	1	--	1
24	Прыжок в полушпагат.	1	--	1
25	Перекидной прыжок.	1	--	1
26	Прыжок «Кольцом одной»	1	--	1

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу 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»

№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика
6.	Групповая акробатика.	10	2	8
1	технику выполнения акробатических упражнений в мужских и женских парах;	1	1	--
2	технику выполнения акробатических упражнений в смешанных парах;	1	1	---
3	Женская пара. Мужская пара.	2	--	2
4	Женская тройка. Мужская тройка.	2	--	2
5	Смешанная пара.	2	--	2
6	Группа 4 и более человек.	2	--	2

Формы и методы контроля и самоконтроля:

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