

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Угличского муниципального района

Принята:
на педагогическом совете

25 мая 20 21 года

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ


Ражев А.В.

21 августа 20 21 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
«В МИРЕ ГРАЦИИ И ПЛАСТИКИ»**

Срок реализации: **9 месяцев**
Возраст обучающихся: **5-12 лет**

Программу разработали:
тренер-преподаватель
Энговатова Наталия Александровна
инструктор-методист
Капустин Андрей Владимирович

г. Углич, 2021 год

Содержание

I. Пояснительная записка	стр. 3
II. Учебно-тематический план	стр. 5
2.1. Учебный план	стр. 5
2.3. Календарный учебный график	стр. 6
2.3. Тематическое планирование учебных занятий	стр. 7
III. Методическая часть	стр. 9
3.1. Основные средства в реализации программы	стр. 9
3.2. Методы и формы работы	стр. 9
3.3. Принципы и условия построения образовательного процесса	стр. 9
3.4. Способы организации деятельности обучающихся на занятиях	стр. 10
3.5. Кадровое обеспечение	стр. 10
3.6. Программный материал	стр. 11
3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	стр. 13
3.8. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой	стр. 13
3.9. Врачебный контроль	стр. 14
3.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	стр. 15
V. Планируемые результаты реализации программы	стр. 16
VI. Перечень информационного обеспечения	стр. 18

I. Пояснительная записка.

Общеразвивающая дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности по акробатике «В мире грации и пластики» предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;
- Устав МАОУ ДО ДЮСШ Угличского муниципального района.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста является одной из самых актуальных. Это связано с ухудшением показателей здоровья населения за последние десятилетия. Научно – технический прогресс (резко возросло внимание к телевидению, видео, компьютеризация) вызывает снижение двигательной деятельности учащихся и, как следствие этого, у них часто возникают отклонения в области опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной систем, а также появляются функциональные отклонения (нарушение осанки, деформация позвоночника, избыточный вес, часто переходящий в ожирение).

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Данная программа направлена именно на это.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Акробатика – один из основных видов спорта, который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям акробатикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Акробатические элементы формируют многие черты характера (трудолюбие, целенаправленность и др.), качества личности (концентрация внимания, мобилизация волевых усилий, смелость, решительность и др.). Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет **значимость** представленной программы.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи

начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Отличительной особенностью программы является не только достижение краткосрочного результата в течение её реализации, а создание условий и предоставление возможностей детям продолжить обучение спортивной акробатике в последующие годы по многолетним дополнительным образовательным программам МАОУ ДО ДЮСШ физкультурно-спортивной направленности, как по акробатике, так и по другим видам спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий спортивной акробатикой в МАОУ ДО ДЮСШ, реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Цель программы:

создание условий для формирования всестороннего физического развития личности, способной активно использовать разнообразные средства акробатики для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся.
2. Освоение базовых навыков выполнения элементов акробатики и хореографии.
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта гимнастическими и акробатическими упражнениями разной функциональной направленности.
4. Развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма занимающихся
5. Развитие необходимых акробату двигательных качеств: гибкости, пластичности, ловкости, прыгучести, силы, координации, равновесия;
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с разносторонней стартовой и базовой подготовкой обучающихся.

Содержание общеразвивающей программы:

- изучение базовых акробатических элементов (складок, прыжков, кувырков, равновесий, стоек, мостов);
- овладение базовым элементом хореографии;
- разучивание упражнений с предметами (мячи, обручи, скакалки, и др.)
- подвижные игры и игры с элементами акробатики.

Организация образовательного процесса:

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Общий объем программы: 114 часа.

Объем недельной нагрузки: 3 часа.

Продолжительность одного часа занятий – 45 минут.

Наполняемость группы: от 14 до 16 человек.

Возраст для зачисления: 5-12 лет

Условия для зачисления: наличие справки от спортивного врача с допуском без ограничений здоровья к занятиям по виду спорта Акробатика. Специальной подготовки для допуска к обучению не требуется, проверка музыкальных и хореографических данных не производится.

Обучающиеся занимаются в спортивной форме (футболки, шорты, лосины) и удобной «дышащей» спортивной обуви (балетки, чешки).

Учебные занятия проходят в группах. **Основной формой** проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

II. Учебно-тематический план

Учебный процесс строится на основании учебной программы школы и учебного плана. Учебный план рассчитан на 39 недель занятий. При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

2.1. План учебного процесса

№	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный
	Группы	СО
	Год обучения	1
	Нагрузка (часов в неделю)	3
1.	Теоретическая подготовка	4
	-Физическая культура и спорт в России	1
	-Развитие акробатики, акробатические упражнения	1
	-Гигиена, закаливание, режим дня	1
	-Правила соревнований по акробатике	-
	-Техническая подготовка	-
	-Нормативные требования при переводе	-
	-Оборудование и инвентарь	1
2.	Практическая подготовка:	110
а)	Общая физическая подготовка	34
б)	Специальная физическая подготовка	38
в)	Изучение и совершенствование техники	
-	акробатические упражнения	38
г)	Участие в соревнованиях	2
д)	Приемные и переводные испытания	2
е)	Судейская практика	
	Общее количество часов (39 недель)	114

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2022 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы:

- зимние с 1.01.2022 - 8.01.2022;

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 4 ноября - День народного единства
- 5 ноября- перенос выходного дня с субботы 2 января.
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;
- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы;

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

Календарный учебный график

		Октябрь					Декабрь					Февраль					Апрель																								
		Сентябрь					Ноябрь					Январь					Март					Май																			
Учебная неделя		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1 год		Т	п	п	п	Т	п	п	п	Т	п	п	п	п	Т	п	п	п	К	К	п	Т	п	п	п	п	п	п	Т	п	п	Т	п	п	п	п	п	п	п	И	И
		Д				п				п					п				п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п

Условные обозначения:

- Д стартовая диагностика
- Т теоретическое занятие
- П практическое занятие
- К каникулам
- И контрольные испытания

2.3. Тематическое планирование учебных занятий

№ занятия	Тема и содержание занятия	Кол-во часов	Тип
1	<i>Теоретическое занятие:</i> физическая культура и спорт в России, техника безопасности на занятиях акробатикой. Знакомство со спортивным залом. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с акробатикой. Подвижные игры.	1	теория
2-3	Тестирование: стартовая диагностика. Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. Проверка правильной осанки. Подвижные игры.	2	практика
4-5-6	Обучение видам ходьбы: высокий шаг. Обучение группировке. Развитие гибкости. Перекаты. Подвижные игры.	3	практика
7	<i>Теоретическое занятие:</i> развитие акробатики в России. Беседа на тему «Зачем заниматься спортом». Техника исполнения акробатических элементов	1	теория
8-9-10	Развитие координационных способностей. Обучение равновесию «цапля». Совершенствование группировки, перекатов. Подвижные игры, игры с мечем.	3	практика
11-12-13	Обучение перекатов в группировке. Кувырок вперед. Совершенствование равновесия. Развитие силы. Подв. игры.	3	практика
14-15-16-17	Обучение: полушпагат, шпагат. Совершенствование кувырка вперед. Хореографические шаги. Развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	4	практика
18-19-20	Обучение «Волна» руками. Мост из положения лежа. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	3	
21-22	<i>Теоретическое занятие:</i> гигиена, закаливание, режим дня. Оборудование и инвентарь	2	теория
23-24	Совершенствование кувырка вперед. Мост из положения лежа. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	2	практика
25-26-27-28	Совершенствование: кувырок вперед. Равновесие «цапля». Мост из положения лежа. Развитие силовых качеств и координации. Подвижные игры.	4	практика
29-30-31-32	Обучение кувырку назад. Совершенствование: высокий шаг, «Волна» руками, «мост», кувырок вперед. Развитие силы и гибкости. Подвижные игры.	4	практика
33-34-35	Обучение прыжку вверх. Совершенствование: кувырок назад. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	3	практика
36-37-38-39	Обучение хореографическим элементам. Полоса препятствий на силу. Совершенствование элементов: мост, шпагат. Развитие координационных способностей и силы.	4	практика
40-41-42-43	Совершенствование кувырка назад, кувырка вперед, мост, полушпагат. Шпагат. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	4	практика
44-45-46	Совершенствование изученных элементов. Подготовка к показательному танцу. Хореография. Подвижные игры.	3	практика
47-48-49-50	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа. Танцевальные шаги. Упражнения для развития прыгучести.	4	практика
51-52-53	Совершенствование стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Танцевальные шаги. Упражнения для развития прыгучести. Развитие силовых качеств. Подвижные игры	3	практика

№ занятия	Тема и содержание занятия	Кол-во часов	Тип
54-55-56-57	Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4	практика
58-59-60-61	Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Подвижные игры.	4	практика
62-63-64-65	Обучение элементу «Петушок». Совершенствование: стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Танцевальные шаги. Упражнения для развития прыгучести. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	4	практика
66-67-68-69	Совершенствование элемента «Петушок». Упражнения для развития силы рук. Совершенствование танцевальных шагов. Полоса препятствий. Подвижные игры.	4	практика
70-71-72-73-74	Совершенствование элементов: стойка на лопатках. Мост из положения лежа, полушпагат, шпагат, складка. Упражнения для развития прыгучести. Развитие силовых качеств. Подвижные игры, игры с мячом	5	практика
75-76-77-78	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, пресса. Совершенствование акробатических элементов. Подвижные игры.	4	практика
79-80-81-82	Совершенствование элементов: «волна», танцевальные шаги. Упражнения для развития прыгучести. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	4	практика
83-84-85-86-87	Совершенствование элементов: «Петушок», кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок вверх, мост. Упражнения для развития силы рук. Совершенствование танцевальных шагов. Полоса препятствий. Подвижные игры.	5	практика
88-89-90-91	Совершенствование изученных элементов. Подготовка к соревнованиям. Хореография. Подвижные игры.	4	практика
92-93-94-95-96	Обучение акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Подвижные игры.	5	практика
97-98-99-100-101	Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Подвижные игры.	5	практика
102-103-104-105	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Подвижные игры.	4	практика
106-107	Соревнования «Юный акробат».	2	практика
108-109	Совершенствование элементов: «Петушок», кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок вверх, мост. Упражнения для развития силы рук. Совершенствование танцевальных шагов. Полоса препятствий. Подвижные игры.	2	практика
110-111	Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, координации движений. Подвижные игры.	2	практика
112-113	Тестирование ОФП. Тестирование СФП.	2	практика
114	Показательное занятие. Диагностика навыков по виду спорта	1	практика

III. Методическая часть

3.1. Основные средства в реализации программы.

Физические упражнения в программе представлены следующими видами:

- Физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;
- Акробатические упражнения;
- Основные движения и элементы
- Хореографическая подготовка
- Подвижные и спортивные игры: сюжетные, бессюжетные (типа «ловишки», с элементами соревнования, с предметами), игры-забавы;
- Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

3.2. Методы и формы работы.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста как основные используются следующие методы: метод упражнения с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод.

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности.

Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

Широко применяется словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

Перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются педагогом с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с младшими школьниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания физических качеств.

3.3. Принципы и условия построения образовательного процесса.

Для наиболее полной и успешной реализации данной программы и достижения желаемых результатов, при построении образовательного процесса тренер-преподаватель должен учитывать следующие принципы:

1. Принцип наглядности.

Чтобы ребёнок (особенно на начальном этапе обучения) научился правильно, а значит с наибольшей пользой для своего организма, выполнять упражнение, ему необходимо увидеть, в какой последовательности выполняются все движения этого упражнения.

2. Принцип последовательности.

Для эффективного усвоения программного материала все знания, умения и навыки дети должны получать постепенно «от простого к сложному».

3. Принцип систематичности.

Педагог должен довести до сознания каждого ребёнка, что, только занимаясь систематически, с постепенным увеличением нагрузки, он может добиться результата.

4. Все занятия, предусматривающие физическую нагрузку, должны проводиться в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей. Поэтому педагогу следует осуществлять реальный лично – ориентированный подход в определении нормирования нагрузки и требований к учащимся.

5. Комплексный подход подразумевает сочетание руководства жизнедеятельностью детей с развитием их самостоятельности, инициативы и творчества в обучении и воспитании. Дети вовлекаются не только в воспроизводящую, но и творчески – преобразующую деятельность, дающую возможность самовыражения личности учащегося.

6. Принцип положительной мотивации.

Для поддержания у учащихся устойчивого интереса к занятиям и с целью разнообразить формы построения занятий педагогу желательно использовать различные виды стимулов: деятельностно-практические (игра, соревнование, конкурс); словесно-деятельностные (похвала, одобрение, прикосновение и т.д.)

3.4. Способы организации деятельности обучающихся на занятиях.

Фронтальный. Предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися.

Групповой. Предусматривает распределение занимающихся на несколько групп, каждая из которых выполняет свое задание в указанном учителем месте.

Поточный. Занимающиеся поочередно, не дожидаясь момента окончания упражнения предыдущим учеником, начинают выполнять двигательное действие в направлении, указанном преподавателем.

Индивидуальный. Занимающимся предлагают индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися упражнений с различной целевой направленностью на специально подготовленных местах (станциях).

3.5. Кадровое обеспечение.

Для реализации программы допускается специалист с образованием не ниже среднего профессионального, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, с наличием педагогического образования или профессиональной переподготовки,

соответствующий требованиям законодательства РФ, предъявляемым к педагогическим работникам.

3.6. Программный материал

3.6.1. Теоретическая подготовка

Понятия «Спорт», «здоровье», «болезнь».

Определение понятия "здоровый образ жизни".

Гигиенические процедуры в режиме дня, их значение в жизни человека.

Беседа на тему «Зачем заниматься спортом».

Гигиена одежды и обуви на занятиях физическими упражнениями.

Основные правила освоения акробатических упражнений.

Вводное занятие

Знакомство со спортивным залом. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. Знакомство с акробатикой.

3.6.2. Практическая подготовка

а) ОФП (общая физическая подготовка)

Общие понятия о строе и командах: строй, колонна; команды - равняйся, смирно, вольно. Повороты: направо, налево, кругом.

Положения рук: вперед, вверх, в стороны, перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприседе, скрестным шагом, с носка, спиной вперед, приставным шагом, с заданиями.

Бег: обычный, на носках, спиной вперед, с заданиями, со сменой направлений.

ОРУ (общие развивающие упражнения)

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

Одновременное и попеременное поднятие плечевого сустава вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево; круговые движения вперед-назад в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны; повороты влево, вправо.

Упражнения для ног.

Полуприседания, поднимание согнутой ноги вперед. Мах ногой вперед, в сторону, назад.

Упражнения с предметами:

- с мячами,

- с гимнастическими палками для подвижности в плечевых суставах,

Прыжки.

Ноги вместе, ноги врозь, на 2-х ногах с продвижением вперед, на правой, левой ноге.

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке:

- поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками,

- одновременно перехватываясь руками и переставляя ноги,

- подъем и спуск на одних руках,
- лазание по наклонной скамейке в смешанных упорах.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег на короткие дистанции (20-30 м) с высокого старта по сигналу.
2. Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.

б) СФП (специальная физическая подготовка)

Прыжки:

- со скамейки, на скамейку, через скамейку;
- с куба, на куб, через куб;
- на скакалке на двух ногах.

Ходьба, упражнения для равновесия:

- ходьба по скамейке на носках, приставным шагом, боком
- по узкой гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, боком.

Упражнения на гимнастической стенке:

- висы (различные виды висов)
- лазанье;
- упражнения для укрепления рук, ног
- упражнения для укрепления мышц живота, спины.

Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки. Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках, шпагатов, равновесий, переворотов, включающие в себя акробатические элементы.

в) Акробатические упражнения:

- складка: ноги вместе, ноги врозь;
- группировка: сидя, присев, лежа;
- перекаты вправо и влево в группировке;
- перекаты прогнувшись;
- упоры: присев, лёжа, лежа руки сзади;
- кувырки: вперед, назад;
- мост: из положения лежа;
- стойка на лопатках; «петушок»;
- полушпагат, шпагат;
- равновесие: «цапля».

г) Хореография: основная стойка – пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

Полуприседания. Волна (упражнение для пластичности рук). Ходьба с носка, высоким шагом, острым шагом, приставными шагами, в приседе, в полуприседе. Шаг польки, галопа.

д) Подвижные игры (игровые упражнения)

«Три лодочки», «Единоборцы», «Червячки и яблочки», «Лиса и еж», «Маленькие превращения», «Колобок», «Ловишка», «Салки в группировке», «Берёзовая роща», «Акробатическая фигура».

3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Специфика воспитательной работы ДЮСШ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в ДЮСШ практически связана с учреждением дошкольного образования и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов психологических качеств, необходимых для успешного решения задач тренировки и участия в показательных выступлениях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель в работе учитывает, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах юные ученики убеждаются, что успех в современном спорте и в жизни в целом зависит от трудолюбия.

3.8. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой учитываются основные причины травматизма до, во время и после тренировочного занятия:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- неудовлетворительное материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение техники выполнения физических упражнений;
- обеспечение достаточного отдыха во время тренировочного занятия;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, применяется инструктаж, контроль, страховка и помощь в выполнении упражнений.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель незамедлительно прекращает занятие и приступит к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно вызывается медицинский работник и скорая помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель обеспечивает эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.9. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группе;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- перед зачислением на программу осуществляется допуск спортивного врача для занятий физическими упражнениями и по виду спорта Акробатика;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимся во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями должны проводиться под контролем медицинского работника, но прежде всего под контролем тренера-преподавателя. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных

занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность обучающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся.

3.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Скакалки гимнастические	штук	16
2	Скамья гимнастическая	штук	4
3	Мат гимнастический	штук	16
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	5
5	Мяч волейбольный	штук	3
6	Стенка гимнастическая	штук	5
7	Палка гимнастическая	штук	10
8	Обруч пластиковый детский	штук	10
9	Гимнастическая лента	комплект	2
10	Наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.	комплект	1
11	Аптечка медицинская	штук	1

V. Планируемые результаты реализации программы

Результативность обучения.

Эффективность занятий оценивается по качественным (степень овладения программным материалом: знаниями, способами двигательной деятельности на уровне навыка) и количественным (успешные сдвиги в общей физической подготовленности) показателям.

Диагностика.

Определение выносливости – реакция пульса на нагрузку после прыжков. Определение жизненной ёмкости лёгких – задержка дыхания в 1 приём. Определение гибкости – достать пальцами рук пальцы ног. Определение ловкости – координация движений под музыку в медленном темпе. Определение мышечной силы – наклон к ногам из положения «лёжа».

Итоговое занятие.

Совместное обсуждение итогов работы группы за год (что удалось, чему научились, что не получилось).

К концу первого года обучения дети должны:

Знать:

- теорию в соответствии с программными материалами;
- начальные сведения по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- правила поведения во время занятий.

Уметь:

- правильно выполнять все акробатические упражнения в соответствии с программным материалом;
- выполнять простые акробатические композиции, двигаться под музыку.

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а также путём анализа всех выступлений.

Подведения итогов в оценке и контроле развития общей физической и специальной физической подготовки по результатам обучения проводят на основе контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для общеразвивающих группы на спортивно оздоровительном этапе подготовки
(девочки и мальчики)**

№	Нормативные требования	балл	С/О
1.	«Петушок» (сек.)	16	1
		26	2
		36	3
2.	В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (раз)	16	1
		26	2
		36	3
3.	Мост у стенки на полу до касания грудью - руки прямые касания нет..... - ноги,руки слегка согнуты (касание есть)... - ноги выпрямлены, руки вертикально.....	16	+
		26	+
		36	+
4.	Складка сидя, без захвата руками до касания - грудью - лбом - согнутыми ногами	36	+
		26	+
		16	+
5.	В стойке на голове поднять прямые ноги (9раз)	16	
		26	
		36	
6.	Бег 30м	1.	11.2
		26	11.0
		36	10.8
7.	Отжимание в упоре лежа (раз)	16	2
		26	4
		36	6
8.	Шпагаты - касания одним бедром - сидит на одном бедре без рук - сидит на двух бедрах без рук	16	
		26	
		36	

VII. Перечень информационного обеспечения

Рекомендованная литература.

1. Гимнастика: учебник. - Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
2. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
8. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р.Бейлин, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников;под ред. В.Р.Бейлина.–Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. –120с.
9. А.Д. Викулова, И.М.Бутин, Развитие физических способностей детей [текст] Ярославль, 1996.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Министерство спорта РФ- www.minstm.gov.ru
2. Министерсво просвещения РФ - <https://edu.gov.ru>
3. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
4. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России - www.vfgr.ru
5. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru
6. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru
www.acro.ru/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
10. Официальный сайт МАОУ ДО ДЮСШ – www.uglich-sport.ru