

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО:
на заседании МС
МБУ ДО ДД(Ю)Т
г.Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДД(Ю)Т
г.Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о директора
МБУ ДО ДД(Ю)Т г.Салавата
М.К.Иванова
Приказ № 162
от «29» 08 2025 г.



«АКРОБАТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 3 года, возраст обучающихся: 7-18 лет)

Автор-составитель:
Хусаинова Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория,
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата
Кабатова Полина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Салават, 2025

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебный план	8
3.1.	Учебный план первого года обучения	8
3.2.	Учебный план второго года обучения	9
3.3.	Учебный план третьего года обучения	10
4.	Содержание программы	13
4.1.	Содержание программы первого года обучения	13
4.2.	Содержание программы второго года обучения	21
4.3.	Содержание программы третьего года обучения	29
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	37
6.	Оценочные и методические материалы	40
7.	Список литературы	42
8.	Приложение. Календарный план воспитательной работы	47

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика – способствует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись акробатические упражнения, помогающие освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Спортивная акробатика – один из самых технических и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Для обучающегося рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 7 лет). Если начинать занятия по акробатике позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для спортсменов заставляют браться за освоение программы для кандидатов в мастера спорта.

Потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа модифицированная, разработана на основе типовых программ по спортивной акробатике для спортивных школ.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Уровень освоения программы: продвинутый (этап спортивного совершенствования).

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение обучающихся спортивной акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии подрастающего поколения. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания обучающихся.

Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика. Индивидуальные элементы» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской

Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники акробатике в игровых формах.

- в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скорости исполнения элементов, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучавшиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры – основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Обучение и тренировка – две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по акробатике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Адресат программы: обучающиеся 7-18 лет.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы:

1 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

2 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

3 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

Итого на весь период обучения - 324 академических часов.

Обучающиеся, прошедшие обучение по программе «Акробатика. Индивидуальные элементы» могут продолжить заниматься в секции «Спортивная акробатика» на последнем году обучения по достижении ими 18 лет, либо по достижении званий «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта».

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность занятий согласно нормам СанПин.. Даты начала и окончания учебных периодов:

1 год обучения – с 08 сентября по 31 мая;

2 год обучения – с 01 сентября по 31 мая;

3 год обучения – с 01 сентября по 31 мая.

Формы обучения и виды занятий.

~ лекция;

~ беседа;

- практическое занятие;
- сдача нормативов (Приложение);
- анализ показателей сдачи нормативов;
- показательные выступления.

Условия реализации программы.

Данная программа реализуется после освоения программы начальной подготовки ОФП (1-3 года).

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, освоившие программу начальной подготовки (ОФП) или имеющие физическую подготовку, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, в возрасте от 7 до 18 лет.

Количество обучающихся в группе: численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата. 4-6 года обучения – 10-12 человек в группе.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменениями санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5–8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика. Индивидуальные элементы» используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности.

Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей, приобретенные знания и навыки.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста обучающихся, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

В целях лучшего усвоения и восприятия учебного материала занятия предполагают теоретическую и практическую часть. На каждом из занятий прорабатывается методика исполнения элементов (учебного материала) с углубленной проработкой отдельных технических моментов. Основной упор на занятиях делается на качественное исполнение каждого элемента, комбинаций из двух и более элементов. Так же внимание уделяется самоконтролю, самостраховке.

Практическая работа.

Практическая работа в течение всего обучения состоит из следующих этапов:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять элементы самостоятельно и в группе;
- соединять отдельные упражнения в единый комплекс;
- умение самостоятельно проводить комплексы разминки и «подкачки»;
- выявление недостатков и устранение их (самоанализ).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика. Индивидуальные элементы» – формирование двигательной сферы и развитие здоровья обучающихся на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Обучающие:

- помочь обучающимся овладеть основами техники и тактики акробатике;
- помочь обучающимся в достижении спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- повысить уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- развить специальные физические качества обучающихся;
- повысить уровень функциональной подготовленности обучающихся;
- помочь обучающимся в освоении допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- улучшить состояние здоровья обучающихся, включая физическое развитие.

Воспитательные:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- помочь обучающимся в приобретении соревновательного опыта путём участия в соревнования;
- помочь обучающимся в углублённом разучивании техники и тактики акробатике;
- помочь обучающимся в накоплении соревновательного опыта.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «АКРОБАТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ»
на 2025-2026 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.09.2025	31.05.2026	35	108	3 раза по 1 академическому часу
2 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу
3 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Перекидка вперед на 1 или 2 ноги.	16	1	15	Показ.
3.	Перекидка назад.	16	1	15	Показ.
4.	Прыжок со сменой ног вперед.	12	2	10	Показ.
5.	Перекидной прыжок.	12	2	10	Показ.
6.	Фронтальное равновесие.	12	2	10	Показ.
7.	Мост с поднятой ногой.	11	2	10	Показ.
8.	Стойка на голове силой	11	1	9	Показ.
9.	Переворот на одну ногу	16	2	14	Показ.
10.	Итоговое занятие	1		1	Показ.
	ИТОГО:	108	14	94	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к виду спорта «спортивная акробатика»;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам, культурному наследию российской советской школы акробатики.

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- навык работы с компьютерным тренером;
- умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с

использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Перекидка назад в поперечный шпагат	14	1	12	Показ.
3.	Перекидка на предплечья шпагат	14	1	12	Показ.
4.	Равновесие «затяжка назад»	14	1	12	Показ.
5.	Стойка на руках	13	1	12	Показ.
6.	Переворот на две ноги	22	1	20	Показ.
7.	Рондат	17	1	15	Показ.
8.	Фляк	18	1	16	Показ.
9.	Итоговое занятие	1		1	Показ.
ИТОГО:		114	8	100	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- уважительное отношение к иному мнению;
- объективная самооценка собственных действий и достижений;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам, культурному наследию российской советской школе акробатике.

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с компьютерным тренером;
- умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- сформированность потребность участвовать в различных турнирах республиканского и городского, всероссийского уровня.

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Перекидка седа в поперечный шпагат	23	1	20	Показ.
3.	Равновесие «стойка на груди»	22	1	20	Показ.
4.	Равновесие «стойка на	22	1	20	Показ.

	предплечья»				
5.	Рондат - фляк	22	1	20	Показ.
6.	Рондат - сальто	23	1	21	Показ.
7.	Итоговое занятие	1		1	Показ.
	ИТОГО:	114	6	102	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к виду спорта «спортивная акробатика»;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- любознательность, потребность помогать другим,уважение к чужому знанию и спортивным успехам,культурному наследию российской советской школе акробатике.

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с компьютерным тренером;
- умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- сформированность потребность участвовать в различных турнирах республиканского и городского, всероссийского уровня.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. В программе «Акробатика. Индивидуальные элементы» используются так называемые базовые акробатические элементы, это – элементы на гибкость, на равновесия, на развития прыжка.

Задачи на 1 год обучения.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений.
- помочь обучающимся в освоении простейших элементов.

Развивающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнять комплексы различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения упражнений.

Воспитательные:

- привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания. Техника безопасности.

Раздел 2. Перекидка вперед на 1 или 2 ноги - 16 ч. (теория – 1 ч., практика – 15 ч.)

Тема 2.1 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Теория. Выполнение элемента начинается с поднимания прямых рук вверх и шага одной ноги вперед. Далее нужно потянуться руками вперед, наклониться и сильно махнуть маховой ногой вверх. Нога при этом натянута и делает движение как по окружности. Толчковая нога после толчка тоже выпрямляется и в верхней точке нужно выполнить шпагат. Руки и корпус следует удерживать как на стойке на руках. После прохождения верхней точки нужно согнуть маховую ногу и поставить максимально близко к рукам, в этот момент напрягаются мышцы бедра, чтобы удержать вес своего тела. Толчковая нога, не сгибаясь, тянется вперед. Центр тяжести перемещается вперед на маховую ногу, а руки отрываются от пола и поднимаются вверх. И только после этого ставится на пол толчковая нога. В первой части перекидки нужно максимально быстро махнуть ногой вверх, в верхней точке ноги обязательно держать натянутыми и в шпагате, в конце элемента не спешить ставить на пол толчковую (вторую) ногу.

Тема 2.2 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.3 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.4 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.5 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.6 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.7 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.8 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Тема 2.9 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.10 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.11 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.12 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.13 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.14 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.15 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 2.16 Изучение элемента, перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 3. Перекидка назад - 16 ч. (теория – 1 ч., практика – 15 ч.)

Тема 3.1 Изучение элемента, перекидка назад.

Теория. Гигиена, режим и питание спортсмена Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема 3.2 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной). Стоя на одной ноге, другая вперед на носок, наклониться назад и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с разведенными ногами, не задерживаясь в стойке, приземлиться на обе ноги.

Тема 3.3 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной). Последовательность действий: на толчковой ноге наклониться назад, прогнуться; выводя бедро толчковой ноги вперед, энергично отвести руки и голову назад на момент касания руками опоры выполнить последовательно мах одной ногой и толчок другой; пройти стойку на руках ноги врозь, согбаясь встать на маховую и присоединяя к ней толчковую, выпрямиться.

Тема 3.4 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной).

Тема 3.5 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной).

Тема 3.6 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной).

Тема 3.7 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной).

Тема 3.8 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад (медленный переворот назад махом одной).

Тема 3.9 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.10 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.11 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.12 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.13 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.14 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.15 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 3.16 Изучение элемента, перекидка назад.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 4. Перекидной прыжок - 12 ч. (теория – 2 ч., практика – 10 ч.)

Тема 4.1 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Теория. Перекидной прыжок. Разноименный перекидной прыжок.

Тема 4.2 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Теория. Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

Тема 4.3 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидной прыжок.

Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая – опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Тема 4.4 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидной прыжок.

Тема 4.5 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидной прыжок.

Тема 4.6 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидной прыжок.

Тема 4.7 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 4.8 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 4.9 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.10 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.11 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 4.12 Изучение элемента, перекидной прыжок.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 5. Прыжок со сменой ног вперед - 12 ч. (теория – 2 ч., практика – 10 ч.)

Тема 5.1 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Теория. Краткие сведения о строении и развитии организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Тема 5.2 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Теория. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема 5.3 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, прыжок со сменой ног вперед.

1). И. п. - руки в стороны. 1. Шагом левой, согбая правую вперед, прыжок на правую, в фазе полета левую согнуть вперед. 2. Приставить левую к правой.

2). Чередование приставного шага с прыжком со сменой ног вперед. 1-2. Приставной шаг левой вперед, руки в стороны. 3-4. Шагом левой прыжок со сменой согнутых ног вперед, руки дугами книзу-вперед. Повторить несколько раз с одной и той же ноги.

3). То же с выполнением лицевого круга руками книзу во время прыжка. Движение руками свободное, помогающее взлету.

4). Чередование шагов галопа или польки с прыжком со сменой согнутых ног вперед. Четыре шага галопа вперед с левой, затем шагом левой два прыжка со сменой согнутых ног вперед, два шага польки вперед с левой и шагом правой два прыжка со сменой согнутых ног вперед и т. д. Прыжок со сменой прямых ног вперед выполняется так же, но для высоты вылета маховая нога выводится вперед более энергично. После приземления на маховую ногу толчковую поднять вперед повыше.

Прыжок можно сочетать с вальсовыми шагами вперед, выполняя их в быстром темпе, как разбег.

Тема 5.4 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Тема 5.5 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Тема 5.6 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Тема 5.7 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.8 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.9 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.10 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.11 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 5.12 Изучение элемента, прыжок со сменой ног вперед.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 6. Фронтальное равновесие - 12 ч. (теория – 2 ч., практика – 10 ч.)**Тема 6.1 Изучение элемента, фронтальное равновесие.**

Теория. Равновесие – положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны: равновесие на правой (левой); боковое равновесие – учащийся находится боком к опоре, одноименная рука

вверх, другая на пояс (за спину); заднее равновесие – обучающийся обращен спиной к опоре, руки в стороны.

Тема 6.2 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Теория. Фронтальное равновесие – равновесие с захватом; равновесие с захватом на левой, левую руку в сторону – кверху; равновесие шпагатом с захватом.

Тема 6.3 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фронтальное равновесие.

Тема 6.4 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фронтальное равновесие.

Тема 6.5 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фронтальное равновесие.

Тема 6.6 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фронтальное равновесие.

Тема 6.7 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.8 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.9 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.10 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.11 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.12 Изучение элемента, фронтальное равновесие.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 7. Мост с поднятой ногой - 12 ч. (теория – 2 ч., практика – 10 ч.)

Тема 7.1 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Теория. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни. Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Тема 7.2 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Теория. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики.

Тема 7.3 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, мост с поднятой ногой.

1. Лечь на спину и согнуть колени. Поставить стопы на ширине плеч как можно ближе к ягодицам. Поднять руки и поставить их ладонями вниз позади плеч так, чтобы пальцы были направлены к ногам.

2. Одновременно с вдохом поднять бедра и грудную клетку так высоко, как это возможно, все еще оставляя голову, плечи и стопы на земле. Дыхание глубоко через нос. Сначала будет трудно держать стопы, не отрывая от земли. Если эта позиция получается легко, перейти к выполнению полного «Колеса».

3. Одновременно со следующим вдохом поднять бедра и грудную клетку еще выше, оторвать плечи и голову от земли. Колени и стопы должны быть расположены параллельно

друг другу. Необходимо держать пятки вниз, что бывает поначалу очень трудно.

4. При следующем вдохе выпрямить локти, максимально выгнув бедра и грудь. Дыхание глубоко через нос. Стопы твердо стоят на земле. Удерживать эту позицию как минимум 10 секунд.

5. Изменить положение своего тела так, чтобы оставаться на одной ноге и сформировать стабильную треногу. На вдохе поднять одну ногу, согбая колено. Когда колено окажется над телом, вытянуть ногу строго вверх. Палец ноги должен указывать в потолок, медленно выталкивая бедро, вытянуть ногу как можно сильнее вверх.

6. Повторить, поднимая не ногу, а одну руку. Стремиться оставаться устойчивой треногой. На вдохе поднять одну руку и положить ее на внешнюю сторону бедра. Дыхание глубоко через нос. Поставить руку на пол и повторить то же с другой рукой.

Тема 7.4 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, мост с поднятой ногой.

Тема 7.5 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, мост с поднятой ногой.

Тема 7.6 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, мост с поднятой ногой.

Тема 7.7 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 7.8 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 7.9 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 7.10 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 7.11 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 7.12 Изучение элемента, мост с поднятой ногой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 8. Стойка на голове силой – 10 ч. (теория – 1 ч., практика – 9 ч.)

Тема 8.1 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Теория. Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами физических упражнений.

Тема 8.2 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на голове силой.

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, согбая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.

2. Повторить те же действия, но из упора присев.

3. Стоялки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.

4. Исходное положение тоже. Сгибание – разгибание ног в стойку с помощью.

5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.

6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью. Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

Тема 8.3 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на голове силой.

Тема 8.4 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на голове силой.

Тема 8.5 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на голове силой.

Тема 8.6 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 8.7 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.8 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.9 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 8.10 Изучение элемента, стойка на голове силой.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 9. Переворот на одну ногу – 16 ч. (теория – 2 ч., практика – 14 ч.)

Тема 9.1 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Теория. Переворот вперёд. Переворот назад. Виды переворотов.

Тема 9.2 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Теория. Виды переворотов.

Тема 9.3 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Обучающийся должен встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками, прийти на одну ногу. (Исполняется с места и с разгона).

Тема 9.4 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Тема 9.5 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Тема 9.6 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Тема 9.7 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Тема 9.8 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на одну ногу.

Тема 9.9 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 9.10 Изучение элемента, переворот на одну ногу.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

- Тема 9.11** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.
- Тема 9.12** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 9.13** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 9.14** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 9.15** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 9.16** Изучение элемента, переворот на одну ногу.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 10. Итоговое занятие – 1 ч. (практика – 1 ч.)

Тема 10.1 Показательное выступление.

Практика. Показательное выступление.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Но на втором году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комбинации.

Задачи на 2 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения упражнений;
- помочь обучающим в освоении элементов индивидуальной работы;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения физических упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижению спортивных успехов.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания. Техника безопасности.

Раздел 2. Перекидка назад в поперечный шпагат - 13 ч. (теория – 1 ч., практика – 12 ч)

Тема 2.1 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Теория. Теория. Гигиена, режим и питание спортсмена Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема 2.2 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

1. Упор стоя, спина прямая, плечи отведены назад.

2. Подберите ягодицы и мышцы брюшного пресса.

3. Вытяните руки над головой, выпрямив локти. Во время выполнения данного элемента ваш взгляд должен быть обращен на кисти рук.

4. Откидывайтесь назад, пока пальцы рук не коснутся пола, опуститесь в мостик. Во время наклона назад руки вытянуты по прямой линии и напряжены.

5. Сделайте шаг одной ногой, затем другой, постепенно увеличивая темп. Окончание первой половины упражнения - выход в стойку на руках, ноги врозь.

6. Затем, со стойки ноги врозь, просядьте в поперечных шпагат

Тема 2.3 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.4 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.5 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.6 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.7 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.8 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Тема 2.9 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.10 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.11 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.12 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.13 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Раздел 3. Перекидка на предплечья шпагат - 13 ч. (теория – 1 ч., практика – 12 ч.)

Тема 3.1 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Теория. Питание. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения.

Тема 3.2 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

1. И.п. Стоя на одной ноге, вторая вытянута вперед, руки вперед;

2. Через стойку опускаемся на предплечья;

3. Одна нога уходит в кольцо, другая проскальзывает вперед;

4. Толчком рук, проскальзываешь в продольный шпагат.

Тема 3.3 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.4 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.5 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.6 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.7 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.8 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Тема 3.9 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.10 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.11 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.12 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.13 Изучение элемента, перекидка на предплечья шпагат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Раздел 4. Равновесие «затяжка назад» - 13 ч. (теория – 1 ч., практика – 12 ч.)

Тема 4.1 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Теория. Равновесия. Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия – это элементы на гибкость.

Тема 4.2 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «затяжка назад».

1. И.п. Стоя на полу, руки в стороны;

2. Сгибаем правую ногу в коленом суставе, захватываем правой рукой, правую пятку ноги;

3. Выпрямляем ногу;

4. Тоже самое повторяем с другой ноги.

Тема 4.3 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «затяжка назад».

Тема 4.4 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «затяжка назад».

Тема 4.5 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «затяжка назад».

Тема 4.6 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «затяжка назад».

Тема 4.7 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 4.8 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 4.9 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.10 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.11 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 4.12 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 4.12 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 4.13 Изучение элемента, равновесие «затяжка назад».

Раздел 5. Стойка на руках - 13 ч. (теория – 1 ч., практика – 12 ч.)

Тема 5.1 Изучение элемента, стойка на руках.

Теория. Стойка на руках (Handstand) – крайне эффективное силовое упражнение, которое свидетельствует о том, что выполняющий его обладает впечатляющими силовыми показателями и завидной ловкостью. К тому же, стойка на руках сама по себе является отличным упражнением, тренирующим мускулатуру пояса верхней конечности в крайне необычном стиле.

Тема 5.2 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Техника выполнения стойки махом одной и толчком другой ноги:

1) Исходное положение: стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед.

2) Из исходного положения широким шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь (поставить прямые руки на пол).

3-4) Махом одной ноги и толчком другой, выйти в стойку на руках.

5) В вертикальном положении соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела. В вертикальном положении смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Тема 5.3 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на руках.

Тема 5.4 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на руках.

Тема 5.5 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на руках.

Тема 5.6 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, стойка на руках.

Тема 5.7 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.8 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.9 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.10 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.11 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 5.12 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 5.13 Изучение элемента, стойка на руках.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 6. Переворот на две ноги - 21 ч. (теория – 1 ч., практика – 20 ч.)

Тема 6.1 Изучение элемента, переворот на две ноги.

Теория. Переворот вперёд. Переворот назад. Виды переворотов.

Тема 6.2 Изучение элемента, переворот на две ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на две ноги.

Переворот вперёд. Перевороты вперёд бывают разных видов.

Обычный – обучающийся должен встать на руки, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги. (Почти всегда исполняется с разгона для удобства).

Через мостик (медленный) – обучающийся должен встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками и перекатом вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу). (Исполняется с места).

Кульбит – обучающийся должен также встать на руки и перевернуться на одну ногу (также называют колесом вперёд).

Темповой или фляк вперёд – обучающийся должен прыгнуть на руки, перевернуться и толчком рук вернуться в стойку. (Исполняется в темпе).

Переворотом также является колесо (триюк акробатики). Также существует ещё один боковой переворот (переворот вперёд с переходом назад), называемый рондатом.

Переворот назад. Перевороты назад тяжелее, чем вперёд, и тоже исполняются по-разному:

Обычный — обучающийся должен перейти в мостик, но во время перехода одну ногу закидывать, не исполняя случайного прыжка на руки (колесо назад).

Через мостик (медленный) — обучающийся должен перейти назад со стойки, затем закинуть одну ногу, перевернуться и вернуться в стойку.

Тема 6.2 Изучение элемента, переворот на две ноги.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на две ноги.

Раздел 7. Рондат - 16 ч. (теория – 1 ч., практика – 15 ч.)**Тема 7.1** Изучение элемента, рондат.

Теория. Все виды комбинаций в акробатике.

Тема 7.2 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Рондат – это колесо с поворотом на 90 градусов с соединением ног в середине движения. Этот элемент является основой почти всех комбинаций в акробатике.

Тема 7.3 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Тема 7.4 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Тема 7.5 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Тема 7.6 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Тема 7.7 Изучение элемента, рондат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат.

Тема 7.8 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 7.9 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 7.10 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 7.11 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 7.12 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 7.13 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 7.14 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 7.15 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 7.16 Изучение элемента, рондат.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 8. Фляк – 17 ч. (теория – 1 ч., практика – 16 ч.)**Тема 8.1** Изучение элемента, фляк.

Теория. Фляк - элемент спортивной акробатики, спортивной и художественной гимнастики и т.п. Представляет собой темповое соединение двух курбетных движений — прыжка назад на руки и собственно курбета.

Этот элемент один из основных акробатических упражнений. «Фляк» является существенным звеном в акробатических комбинациях и выполняет разгонную функцию, а

также играет роль связующего элемента в середине комбинации.

Тема 8.2 Изучение элемента, фляк.

Практика. Исходное положение. Стоя, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены по швам, ладони направлены назад.

Исполнение. Обучающийся делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия обучающийся делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола, корпус прогибается в пояснице, и обучающийся приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу. Отталкиваясь прямыми руками от пола, обучающийся становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Тема 8.3 Изучение элемента, фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фляк.

Тема 8.4 Изучение элемента, фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фляк.

Тема 8.5 Изучение элемента, фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фляк.

Тема 8.6 Изучение элемента, фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фляк.

Тема 8.7 Изучение элемента, фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, фляк.

Тема 8.8 Изучение элемента, фляк.
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 8.9 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 8.10 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 8.11 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 8.12 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 8.13 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.14 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.15 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.16 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 8.17 Изучение элемента, фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

раз.

Раздел 9. Итоговое занятие – 1 ч. (практика – 1 ч.)

Тема 9.1 Показательное выступление.

Практика. Показательное выступление.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. На третьем году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 3 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения упражнений;
- помочь обучающим в освоении элементов индивидуальной работы;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения физических упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижению спортивных успехов.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания. Техника безопасности.

Раздел 2. Перекидка седа в поперечный шпагат - 21 ч. (теория – 1 ч., практика – 20 ч)

Тема 2.1 Изучение элемента, перекидка седа в поперечный шпагат.

Теория. Усложнённые перекидки.

Тема 2.2 Изучение элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, перекидка назад в поперечный шпагат.

1. Упор седа, одна нога прямая, вторая согнута в колено, спина прямая, плечи отведены назад.

2. Подберите ягодицы и мышцы брюшного пресса.

3. Вытяните руки над головой, выпрямив локти. Во время выполнения данного элемента ваш взгляд должен быть обращен на кисти рук.

4. Откладывайтесь назад, пока пальцы рук не коснутся пола, опуститесь в мостик. Во время наклона назад руки вытянуты по прямой линии и напряжены.

5. Сделайте шаг одной ногой, затем другой, постепенно увеличивая темп. Окончание первой половины упражнения - выход в стойку на руках, ноги врозь.

6. Затем, со стройки ноги врозь, просядьте в поперечных шпагат

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
Тема 2.21 Изучение элемента, перекидка седа в поперечный шпагат.
 Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 3. Равновесие «стойка на груди» - 21 ч. (теория – 1 ч., практика – 20 ч.)

Тема 3.1 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Теория. Равновесие, или баланс, - состояние системы, описываемой в естественных и гуманитарных науках: система считается находящейся в состоянии равновесия, если одни воздействия на неё компенсируются другими или отсутствуют вообще. Смежное понятие - устойчивость; равновесие может быть устойчивым, неустойчивым или безразличным.

Тема 3.2 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди». 1. И.п. Стоя на коленях;
 2. Перекатом выходим на грудь;
 3. Ноги вместе, колени прямые.

Тема 3.3 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.4 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.5 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.6 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.7 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.8 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на груди».

Тема 3.9 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.10 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.11 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.12 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.13 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.14 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.15 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди». Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.16 Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».

- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 3.17** Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 3.18** Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 3.19** Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 3.20** Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 3.21** Изучение элемента, равновесие «стойка на груди».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 4. Равновесие «стойка на предплечья» - 21 ч. (теория – 1 ч., практика – 20 ч.)

- Тема 4.1** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Теория. Равновесия: боковое, прямое, заднее, на груди, на предплечье.
- Тема 4.2** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- 1.И.п. Стоя на ногах руки вперед;
 - 2.Полчком одной ноги переходит на предплечья, вторая нога догоняет первую;
 - 3.Вытягиваемся в стойку, ноги вместе.
- Тема 4.3** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.4** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.5** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.6** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.7** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.8** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.9** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Изучение техники исполнения элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Тема 4.10** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
- Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

- Тема 4.11** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.
- Тема 4.12** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.
- Тема 4.13** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.
- Тема 4.14** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 4.15** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 4.16** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 4.17** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.
- Тема 4.18** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 4.19** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 4.20** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.
- Тема 4.21** Изучение элемента, равновесие «стойка на предплечья».
Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 5. Рондат - фляк - 21 ч. (теория – 1 ч., практика – 20 ч.)

Тема 5.1 Изучение элемента, рондат - фляк.

Теория. Сложные акробатические упражнения. Рондат – фляк – один из главных элементов в акробатике, так как из него входят в винты и двойные сальта. Винт. Двойное заднее сальто в группировке. Двойное переднее в группировке. Двойной задний бланш. Двойной бланш вперед. Тройное переднее. Тройное заднее в группировке.

Тема 5.2 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Винт обязательно делается под присмотром педагога. Сначала разминка – растяжка, прогибы, простые прыжки с поворотом на 360 градусов. Затем бланш на батуте, далее – к подводящим упражнениям (упражнения, которые помогают подготовиться к исполнению основного упражнения). Бланш с небольшим переворотом, желательно не на батуте, а в яму. Переворот с каждым днем увеличивается и в конце доводится до 360 градусов. После закрепления упражнения его можно делать на мягкой дорожке или пружинящем мате. Делается рондат, фляк, бланш, а потом переворот винтом.

При исполнении винта можно недокрутить в воздухе и упасть, подвернув ногу. Или же можно слишком рано уйти в крутку и это тоже может привести к падению. Поэтому, не смотря на динамику, в воздухе нужен самоконтроль.

Не смотря на то, что акробатика, является занятием, в котором можно сделать

спортивную карьеру, в тренировках самое главное — не погоня за результатом, а безопасность. Акробатика устроена так, что результат не может прийти быстро, даже при интенсивных занятиях. Нужны три составляющие — интенсивность, безопасность и время тренировок. Тренируясь, организм развивает мышцы, гибкость, а также перестраивает центральную нервную систему на выполнение точных движений, которые сопряжены с сильными нагрузками.

1. Бег, разминка спины, растяжка, колесо, курбеты (стойка на руках, когда ноги падают назад, нужно оттолкнуться руками).

2. Обучение рондат фляку — колесо, когда руки на полу, объединить ноги и сделать курбет. Через несколько дней отработки этой части упражнения сделать фляк — сначала присесть, опустить руки и прыгнуть назад мостиком, отталкнуться руками и курбетом встать на ноги.

Два упражнения объединить — сделать рондат и прыжок, а потом сделать рондат фляк. Из сложностей — на рондат фляке можно потянуть спину, если быть неподготовленным или недостаточно размяться, так как упражнение делается резко.

Тема 5.3 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.4 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.5 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.6 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.7 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.8 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.9 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - фляк.

Тема 5.10 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.11 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.12 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.13 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.14 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.15 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.16 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.17 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

раз.

Тема 5.18 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25

раз.

Тема 5.19 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25

раз.

Тема 5.20 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25

раз.

Тема 5.21 Изучение элемента, рондат - фляк.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25

раз.

Раздел 6. Рондат - сальто - 22 (теория – 1 ч., практика – 21 ч.)

Тема 6.1 Изучение элемента, рондат - сальто.

Теория. Прыжки – наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. Изучение акробатических прыжков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовительными к освоению более сложных прыжков.

Рондат. Курбет. Сальто. Сальто вперед в группировке. Акробатический прыжок, желание выполнить который – скрутить сальто-мортале на песок или в воду – присутствует почти у каждого подростка и юноши. Сальто – это демонстрация смелости, решительности, ловкости – качеств, наиболее престижных в этом возрасте.

Тема 6.2 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, переворот на две ноги.

Переворот вперед. Перевороты вперед бывают разных видов.

Обычный – обучающийся должен встать на руки, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги. (Почти всегда исполняется с разгона для удобства).

Через мостик (медленный) – обучающийся должен встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками и перекатом вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу). (Исполняется с места).

Кульбит – обучающийся должен также встать на руки и перевернуться на одну ногу (также называют колесом вперед).

Темповой или фляк вперед – обучающийся должен прыгнуть на руки, перевернуться и толчком рук вернуться в стойку. (Исполняется в темпе).

Переворотом также является колесо (триюк акробатики). Также существует еще один боковой переворот (переворот вперед с переходом назад), называемый рондатом.

Переворот назад. Перевороты назад тяжелее, чем вперед, и тоже исполняются по-разному:

Обычный — обучающийся должен перейти в мостик, но во время перехода одну ногу закидывать, не исполняя случайного прыжка на руки (колесо назад).

Через мостик (медленный) — обучающийся должен перейти назад со стойки, затем закинуть одну ногу, перевернуться и вернуться в стойку.

Тема 6.3 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. . Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.4 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.5 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.6 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.7 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.8 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.9 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.10 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Изучение техники исполнения элемента, рондат - сальто.

Тема 6.11 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 6.12 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 6.13 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 6.14 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 6.15 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 6.16 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 6.17 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 6.18 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 6.19 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.20 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.21 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 6.22 Изучение элемента, рондат - сальто.

Практика. Отработка изученного элемента. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Раздел 7. Итоговое занятие – 1 ч. (практика – 1 ч.)

Тема 7.1 Показательное выступление.

Практика. Показательное выступление.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика. Индивидуальные элементы» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и ~~проблемам~~ обучающихся.

Формы проведения занятий: практическое, теоретическое или комбинированное занятие, беседа, эстафета, соревнование, групповая, индивидуально-коллективная работа.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая;
- индивидуальная – работа с одаренными детьми.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Технология группового обучения. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Цель использования технологии: обеспечение активности образовательного процесса и достижение высокого уровня усвоения содержания программы.

Деятельность в группе:

одновременная работа со всей группой обучающихся при объяснении нового материала;

- ~ работа в составах (пары, тройки);
- ~ групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы выполняются различные функции: педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Эта форма работы обеспечивает учет индивидуальных особенностей обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности.

При использовании на занятиях групповой технологии у обучающихся формируются коммуникативные навыки, повышается уровень усвоения изучаемого материала и личная ответственность каждого за общее дело, создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося.

Технология дифференцированного обучения. Дифференцированное обучение – это форма организации учебного процесса, при которой педагог работает с группой обучающихся, составленной с учётом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Педагогическая технология дифференцированного развития физических качеств средствами акробатики.

В процессе развития физических качеств обучающихся применяется дифференцированный подход, при котором с учетом разно уровневой физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки.

С учетом специфики определяются особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и

увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Здоровье сберегающая технология.

Здоровые сберегающие образовательные технологии можно рассматривать как совокупность форм и методов организации обучения обучающихся без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка педагога.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающемуся сохранение здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии – это наличие условий:

- психологический комфорт в группе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- эмоциональный эффект (победа или поражение);
- двигательная активность (смена видов деятельности во время занятия).

Интернет технологии:

- подбор учебного материала;
- просмотр выступлений с Чемпионатов мира, Европы, Всероссийских соревнований по спортивной акробатике;
- отслеживание нововведений в данном виде спорта.

Компьютерные технологии:

- применение видеосъёмок на занятиях и выступлениях для дальнейшего просмотра выявления ошибок, неточностей, для последующего устранения.

Это целый комплекс, который влияет на успешность в обучении.

Организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение занятия с учетом динаминости обучающихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность помещения, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение);
- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, требование);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, педагога и т.п.

Основные методы и формы организации образовательного процесса:

- применение на занятиях словесных и наглядных методов обучения;
- организация групповой и индивидуальной работы;
- проведение презентаций;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- тематическое консультирование;
- проведение для обучающихся тематических мастер-классов;

- практические занятия, беседы;
- поощрение новаторства и творчества;
- создание проблемных ситуаций.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- схемы комбинаций и показательных выступлений;
- книги, журналы по технике исполнения акробатических элементов;
- видеоматериалы и презентации по акробатике.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, соответствующее нормам СанПин, с освещением, столами и стульями;
- оборудованный спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажеры;
- нестандартное оборудование;
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- компьютер, интернет.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – осуществляется в начале учебного года в виде, входных нормативов.

Проводится обычно на первом занятии данной программы.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводится в форме опроса, выполнения практического задания, соревнования. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта исполнения элементов, педагогом организуются зачет по сдаче нормативов согласно году обучения и этапу подготовки.

Промежуточная аттестация – проводится в середине каждого учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции образовательного процесса.

Итоговый контроль – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Формами промежуточного и итогового контроля являются показательные выступления в небольшом формате (на занятиях в группах), а так же перед родителями на открытых занятиях, участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Контроль и критерии замера результатов.

Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки, согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

В течение всего образовательного процесса педагогу необходимо проводить диагностику, которая поможет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках обучающихся, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие обучающихся.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей обучающихся:

- уровень методически грамотного исполнения элементов;
- уровень физической подготовленности;
- характер двигательной активности;
- уровень чистоты, четкости и скорости исполнения элементов и комбинаций.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ~ коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- ~ соревнования;
- ~ диагностика.

Способы проверки результатов:

- ~ зачет по изученным упражнениям;
- ~ сдача нормативов (Приложение №1);
- ~ открытые занятия;
- ~ участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Методические материалы.

Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися: это и устное изложение материала, беседа, работа по образцу, самостоятельное выполнение работы. Содержание программы предусматривает разнообразные формы занятий: вводное, традиционное, практическое, занятие –

ознакомление, усвоение, применение на практике, повторение, обобщения и контроля полученных знаний.

Стимулируют интерес к общению нетрадиционные занятия в виде игр, викторин, конкурсов и т. д. Качество условия содержания программы определяется выбором методов обучения и воспитания.

На занятиях педагог использует следующие методы обучения:

- репродуктивный (педагог сам объясняет материал);
- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
- поисковый (педагог помогает в решении проблемы);
- эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых).

На занятиях педагог опирается на следующие методы воспитания: рассказ, диспут, беседа.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию, взаимозависимость, сотрудничество обучающихся.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 04.08.2023 N 4-3).
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. N 2501-р. «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
5. Указ Президента РФ № 314 от 8 мая 2024 года «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
8. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 "О проведении в РФ Года защитника Отечества".
9. Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года.
10. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Федеральный проект «Всё лучшее детям») разработан и запущен по указу президента России Владимира Путина от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
11. Федеральный закон. «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 г. № 261-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 08.08.2024 г.№ 219-ФЗ).
12. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года.
13. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р (в ред. от 15.04.2023 г.).
14. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.).
16. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Настоящее постановление вступило в силу с 1 сентября 2024 г. и действует до 1 сентября 2029 г.).
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

18. Концепция развития креативных (творческих) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 20.09.2021 №2613-р (ред. от 21.10.2024).
19. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.).
20. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
21. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития".
22. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 29.05.2025) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
23. Указ Президента РФ от 08.05.2024 N 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
25. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 № 1493 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
26. Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года".
27. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 30.08.2024).
28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
29. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. N 2950-р. «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».
31. Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 N 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
32. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690).

33. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».
34. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5 мая 2021г.).
35. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 9 января 2024 года №1.
36. Государственная программа «Сохранение и развитие государственных языков Республики Башкортостан и языков народов Республики Башкортостан» (утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 29 января 2024 года №17).
37. Закон Республики Башкортостан от 06 декабря 2021 г. № 478-з «О молодежной политике в Республике Башкортостан».
38. Закон Республики Башкортостан от 23.03.1998 N 151-з "О государственной системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав в Республике Башкортостан" (с изменениями от 26.06.2023 N 756-з;).
39. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 17 июня 2020 года №357 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы».
40. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)").
41. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особенных образовательных потребностей.
42. Письмо Минпросвещения России от 23.08.2024 N АЗ-1705/05 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6 - 11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования и тд.").
43. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», разработанные Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральным государственным бюджетным учреждением культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» (совместно с Минпросвещением РФ, Москва 2023г.).
44. Письмо Минпросвещения России от 09.07.2020 N 06-735 "О направлении методических рекомендаций о создании и функционировании структурных подразделений образовательных организаций, выполняющих учебно-воспитательные функции музеиными средствами".
45. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной

грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные Министерством просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ – 3935/06.

46. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Уфа-2022 год).
47. Методические рекомендации ВЦХТ «Дополнительные общеобразовательные программы по развитию предпринимательских навыков обучающихся (Москва 2021 г.).
48. Методические рекомендации «По особенностям организации Дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях инклюзивных и специальных групп» (РУДН совместно с Минпросвещением РФ, Е.В. Кулакова, Любимова М.М., Москва 2020 г.).
49. Муниципальная нормативно-правовая база, касающаяся деятельности системы дополнительного образования.
50. Локальные акты МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Основная литература

1. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2022-2024г
2. Свод правил спортивная акробатика 2022-2024
3. Свод правил спортивная акробатика 2022-2024 гг. Международная федерация гимнастики.

Дополнительная литература

1. Анцупов Е.А. «50 лет спортивной акробатике», 1999.
2. Балобан В.Н. «Спортивная акробатика», М.,1977.
3. Бернштейн Е.А. «О ловкости и ее развитии», 1991.
4. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розина Е.Ю. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Говорова М.А., Плещкань А.В., «Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие», М.,2001.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
7. Запашный В.М. «Вольтижная акробатика», 1966.
8. Зациорский В.М. «Основы спортивной метрологии», 1982.
9. Игнатенко А.М. «Акробатика», 1956
10. Игнашенко А.М. «Акробатика». – М.: Физкультура и спорт, 1951. Исаев А.А. «Творчество тренера»,1982.
11. Классификационная программа по спортивной акробатике.
12. Коркин В.П. «Спортивная акробатика»,1981.
13. Коркина В.П. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1981
14. Курысь В.Н. «Сложные акробатические прыжки»,1988.
15. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры, М.:

Физкультура и спорт, 1981.

16. Учебник для институтов физической культуры, М.:» Гимнастика»,1977.
17. Филин В.П. «Основы юношеского спорта»,1980.

Интернет-ресурсы

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт федерации спортивной акробатики России.
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.org> Международный олимпийский комитет.
4. <http://www.roc.ru> Олимпийский комитет России.
5. <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство.

8. Приложение
Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Август-Сентябрь			
1.	Мероприятия в рамках месячника безопасности в рамках акции «Внимание, дети!»: - час безопасности «Твой безопасный маршрут»; - викторина «Знатоки ПДД»; - онлайн-конкурс «Веселый светофор будущего»	15.08-15.09	Педагоги-организаторы
2.	Мероприятия ко Дню государственного флага Российской Федерации. Участие во Всероссийской патриотической акции «#ОкнаРоссии»	20.08-22.08	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города» в Парке Культуры и Отдыха, в городской патриотической акции «#ZA СВОих»	24.08	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
4.	День открытых дверей. Праздничная программа «Звездный серпантин».	02.09	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
5.	Месячник пожарной безопасности: - «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - час безопасности по ГО ЧС «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - викторина «Будь готов к ЧС!»; - оформление уголков безопасности в учебных кабинетах	в течение месяца	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
6.	Мероприятия по ПДД: -пятиминутки безопасности (ежедневно); -схема безопасного маршрута (дом-Дворец-дом); -познавательно-развлекательное мероприятие «Светофор- твой друг»	в течение месяца	ПДО
7.	Свеча памяти «Беслан».	03.09-04.09	Педагоги-организаторы, ПДО
8.	Мероприятия по экологическому воспитанию: - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас».	11.09- 14.09	Педагоги-организаторы, ПДО
9.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - викторина	20.09	ПДО
10.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
11.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: - познавательные часы«О родном kraе»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!»; - конкурс фото, рисунков «Башкортостан- мой дом»	25.09-10.10	ПДО
12.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ
Октябрь			

1.	Месячник по ГО	в течение месяца	Специалист по ОТ
2.	Разъяснительные беседы с обучающимися и родителями об опасности потребления табака и иной никотинсодержащей, наркотической продукции и алкоголя несовершеннолетними	в течение месяца	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
4.	Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!»	01.10-10.10	ПДО
5.	Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб	04.10-06.10	Педагоги-организаторы, ПДО
6.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
7.	Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства.	19.10-31.10	ПДО

Ноябрь

1.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов	01.11-03.11	ПДО
2.	Разработка и ежегодное обновление информационно-просветительских материалов, направленных на формирование у родителей (законных представителей) базовых знаний по профилактике заболеваний детей, в том числе по вопросам вакцинопрофилактики (согласно плана «Десятилетие детства»)	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия».	01.11-03.11	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - квест «Дорогами толерантности».	11.11-16.11	ПДО
5.	Информационно-профилактические мероприятия: - просмотр видеороликов по профилактике «Вредным привычкам, нет!»; - акция «Мы за ЗОЖ!».	13.11-18.11	ПДО
6.	Мероприятия к Международному Дню родного языка, письменности и культуры: - видео-презентация ко Дню славянской письменности и культуры; -познавательный час «Международный день родного языка».	18.11-22.11	ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню матери: -видео конкурс чтецов «Пусть всегда будет мама!»; -фотоконкурс «Свет материнской любви»; -литературный час «С любовью о маме»; - мастер-класс «Открытка ко Дню матери»;	18.11-24.11	ПДО

	- видеопоздравления от объединений.		
8.	«Месячник безопасности» Профилактика травматизма и гибели детей на дорогах.	Ноябрь-декабрь	Педагоги-организаторы, ПДО
9.	Информационная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом/ВИЧ -1 декабря.	25.11-02.12	ПДО
Декабрь			
1.	Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом».	02.12-03.12	ПДО
2.	Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед».	15.12-23.12	ПДО
3.	Юбилейный концерт «Дому пионеров-70 лет!»: выставка рисунков и поделок	19.12	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
4.	Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ и Конституции РБ.	18.12-24.12	ПДО
5.	Новогодние утренники «Шоу талантов Деда мороза».	21.12-28.12	Педагоги-организаторы, ПДО
Январь			
1.	Праздник для семейной аудитории «Под сиянием рождественской звезды» .	06.01	ПДО
2.	Час безопасности «Осторожно сосульки! Гололёд!».	13.01-20.01	ПДО
3.	Час истории «Блокадный Ленинград» ко Дню полного освобождения города Ленинграда от блокады.	25.01-28.01	ПДО
4.	Час памяти, посвященный Международному дню жертв Холокоста.	25.01-27.01	ПДО
5.	Час безопасности «Осторожно-тонкий лед!».	27.01-03.02	ПДО
Февраль			
1.	Мероприятия, посвященный Дню юного героя – антифашиста: -познавательный час «Помним! Гордимся!»; -просмотр видеороликов	10.02-12.02	ПДО
2.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы
3.	Фольклорно-игровая программа «Масленица хороша – широка ее душа!»	24.02-28.02	Педагоги-организаторы
Март			
1.	Мероприятия к Международному женскому дню: - концертная программа, выставка, викторина, мастер-классы; - видеопоздравления с праздником от объединений.	01.03-07.03	ПДО

2.	Мероприятия, посвященный Дню воссоединения Крыма и России: - флэш-моб; - тематический час «Крымская весна». Мы вместе!».	14.03- 18.03	ПДО
3.	Час безопасности ЗОЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ко Всемирному Дню здоровья.	22.03-31.03	ПДО

Апрель

1.	Профилактический декадник по ЗОЖ «Салават – территория здоровья!» к Международному Дню здоровья: -спортивно – оздоровительная программа «Со спортом по жизни!»; -минутки здоровья «Что значит, быть здоровым?».	01.04-09.04	ПДО
2.	Час истории «О тех, кто не придет никогда, помните!»	21.04-30.04	ПДО
3.	Праздничная программа «Великая Победа!»	24.04-30.04	Педагоги-организаторы, ПДО

Май

1.	Мероприятия, посвященные 80-летию Победы в ВОВ: - час памяти «Ода солдатскому треугольнику»; - участие во Всероссийских акциях ко Дню Победы; - участие во Всероссийской онлайн - акции «Бессмертный полк».	03.05-09.05	ПДО
2.	Семейная программа «Венец всех ценностей- семья», посвященная Международному Дню семьи	15.05.	ПДО
3.	Организация и проведение отчетных концертов	май	ПДО
4.	Мероприятия в рамках ежегодного Всероссийского месячника антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ: - конкурс рисунков «Мы- против наркотиков!»; - просмотр видеороликов.	май- июнь	ПДО
5.	Организация летне-оздоровительной работы	июнь-август	Педагоги-организаторы, ПДО

«Работа с родителями»

1.	Изучение семей: - создание социальных паспортов на обучающихся объединений; -создание групп в социальных сетях для общения с родителями и обучающимися.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, май	Директор, ПДО
3.	Организация совместной деятельности родителей и детей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе: выставки, акции, походы и экскурсии, конкурсы различного уровня, совместные чаепития.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Организация и проведение открытых занятий для родителей и педагогов	в течение года	ПДО, родители

5.	Консультации. Тестирование. Анкетирование.	в течение года	ПДО, родители
----	--	----------------	---------------

- Рекомендуемые учреждения для экскурсий с обучающимися в течение года:
- Экскурсия в Салаватскую картинную галерею, Первомайская улица, 3, тел. 35-18-45.
 - Экскурсия в МБУ К и И «Наследие» г. Салават историко-краеведческий музей, Первомайская улица, 18, тел.35-18-45.
 - Экскурсия в музей Боевой Славы «Ватан» СОШ № 23 по адресу: улица Бочкарёва, 5, тел.33-22-84.
 - Экскурсия в Аварийно-спасательный отряд по адресу: ул. Городской Пляж, 1, тел. 37-15-6.
 - Экскурсия в Пожарную часть № 36, Б-р Матросова, 30, тел. 35-35-02.

Прошнуровано,
напечатано и скреплено
личным
печатью

25.01.2024 г.
М.К.Иванова

Верно:

