

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 № 29

от «29» 08 2025 г.



**«ПАРНОГРУППОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
(срок реализации программы: 5 лет, возраст обучающихся: 9-18 лет)

Автор-составитель:

Кузнецова Наиля Фанавиевна,  
педагог дополнительного  
образования

МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,  
высшая квалификационная категория,  
Кузнецов Михаил Алексеевич,  
педагог дополнительного  
образования

МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,  
высшая квалификационная категория

г. Салават, 2025 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи	8
3.	Учебный план	10
3.1	Учебный план четвертого, пятого годов обучения	10
3.2	Учебный план шестого, седьмого, восьмого годов обучения	12
4.	Содержание программы	14
4.1	Содержание программы четвертого, пятого годов обучения	16
4.2.	Содержание программы шестого, седьмого, восьмого годов обучения	20
5.	Оценочно-педагогические условия реализации программы	24
6.	Оценочные и методические материалы	31
7.	Список литературы	34
8.	Приложение	36
8.1	Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся	38
8.2	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	41

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парногрупповая техническая подготовка в спортивной акробатике» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г.

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014г. № 1105.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Программа направлена на:**

- создание и обеспечение необходимых условий для воспитания всесторонне и гармонично развитого молодого поколения, личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся посредством занятий акробатикой;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;

- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, психологии спорта.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами, в частности, ростом нервно-эмоциональных перегрузок.

**Уровень освоения программы:** углубленный.

**Актуальность** программы состоит в приобщении к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения. Занятия спортивной акробатикой полностью удовлетворяют потребность ребенка в активных движениях и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Необходимость данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение обучающихся спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных обучающихся. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания обучающихся. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

**Отличительная особенность** данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

-в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;

-в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;

-формирование необходимых знаний, умений, навыков происходит в процессе обучения;

-реализация дифференцированного подхода в процессе обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;

-в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

-в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность.

Современная спортивная акробатика - это отдельный вид спорта, в которой существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Выполнение различных акробатических упражнений связано с вращением тела и сохранением равновесия (балансирования индивидуально, вдвоем, группами).

Во всех видах акробатики (прыжковая, парная, групповая) существует единая система подготовки. Тренировочный процесс направлен на спортивный рост, единства всех сторон подготовки.

Парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные. Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасностью во время выполнения упражнения. Верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

В групповых упражнениях (женские тройки, мужские четверки) ярко выражено разделение на балансирование и «вольтиж» - динамическое упражнение. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего. В динамическом упражнении верхний (иногда средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по гимнастическому коврику, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, упражнения в балансировании, элементы танца, пластики, хореографии, акробатические прыжки, а также индивидуальные элементы на гибкость, равновесие.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований, регламентированные Сводом Правил ФИЖ.

Полноценное соревновательное выступление акробатов включает в себя следующие упражнения: балансовое, темповое и комбинированное. Каждое выступление (упражнение) - это исполнение парно-групповых и индивидуальных акробатических элементов с фрагментами танца. В балансовом упражнении спортсмены выполняют определенный ряд статичных элементов с 3-секундным удержанием. В темповом - динамичные элементы, различные подкидывания верхнего. В комбинированном упражнении все, соответственно, комбинируется, т.е. присутствуют и балансовые и темповые элементы. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки обучающихся. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Педагогическая целесообразность** программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике» рассчитана на обучающихся в возрасте 9 - 18 лет и соответствует учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.

**Срок освоения программы** - 5 лет.

**Объем программы.**

4 год обучения -36 недель x 5 часов = 180 часов;

5 год обучения -36 недель x 5 часов = 180 часов;

6 год обучения -36 недель x 5 часов = 180 часов;

7 год обучения -36 недель x 5 часов = 180 часов;

8 год обучения -36 недель x 5 часов = 180 часов.

Всего - 900 академических часов.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочные занятия на тренировочном этапе подготовки осуществляются по 5 академических часов в неделю на протяжении всего учебного года обучения.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая. Продолжительность занятий согласно СанПин.

**Формы обучения и виды занятий.** Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;
- дистанционные занятия;
- тестирование и контроль.

**Условия реализации программы.**

Правила приема утверждаются локальным нормативным актом образовательной организации.

Условия набора в коллектив. Принцип набора обучающихся в объединение «Акробатика» свободный. Прием на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе «Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих, необходимое условие – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. Зачисление на учебно-тренировочный этап обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора, поступающие сдают нормативы по общей физической подготовке, необходимые на данном этапе.

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

Состав групп разновозрастной, постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Перевод обучающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

**Количество обучающихся в группе.** Численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата:

- 4 год обучения - 12 человек;
- 5 год обучения - 10 человек;
- 6-8 года обучения – 8 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением 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 программы используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности.

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

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

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

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. Программный материал для практических занятий разделен по годам обучения, которые соответствуют этапам спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта спортивная акробатика.

В связи с этим структура системы многолетней подготовки по спортивной акробатике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах спортивной подготовки. Продолжительность этапов установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной акробатике и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2-3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Учебно-тренировочные занятия в объединении спортивной акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности с учётом многолетнего опыта работы по подготовке акробатов разных возрастных групп и результатов научных исследований.

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.

Программа «Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике» реализуется после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих», срок реализации которой 3 года.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки.

**Практическая работа.** Практическая работа состоит из следующих этапов:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

- составлении конкретных программ в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам и их реализация;

- внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- устранение выявленных недостатков;

- организация регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса по спортивной акробатике для пополнения сборных команд Республики Башкортостан и России.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- сформировать знания, умения, навыки акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения индивидуальных упражнений, парно-групповых элементов;
- обеспечить рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сформировать общую культуру обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- сформировать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением.

#### **Развивающие:**

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- помочь поверить в свои силы, в свои способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.



**Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
4 год	01.09	31.05	36	180	5 раз в неделю по 1 академическому часу
5 год	01.09	31.05	36	180	5 раз в неделю по 1 академическому часу
6 год	01.09	31.05	36	180	5 раз в неделю по 1 академическому часу
7 год	01.09	31.05	36	180	5 раз в неделю по 1 академическому часу
8 год	01.09	31.05	36	180	5 раз в неделю по 1 академическому часу

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 4, 5 год обучения

(этап учебно-тренировочной подготовки до 2-х лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Устный опрос
2.	<b>Тема раздела. Теоретическая подготовка</b>	2	2		
2.1	Основные термины в парно-групповых упражнениях	1	1	-	Устный опрос
2.2	Основы техники исполнения парно-групповых упражнений	1	1	-	Устный опрос
3.	Парно/групповые балансовые упражнения	58	1	57	Учебно-тренировочные занятия
4.	Парно/групповые динамические упражнения	58	1	57	Учебно-тренировочные занятия
5.	Тренажерная подготовка	58	1	57	Учебно-тренировочные занятия
6.	Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>	<b>6</b>	<b>174</b>	

#### Планируемые результаты.

##### Личностные:

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, любознательность.

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

##### Метапредметные:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;

-навык самостоятельной работы и работы в группе.

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

##### Предметные.

Обучающиеся будут знать:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики, использовать их в соревновательной деятельности;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять комплексы упражнений по СФП;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности,\, самостраховку;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- будут уметь рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений с отягощениями, акробатических упражнений.

**6, 7, 8 год обучения**  
(этап учебно-тренировочной подготовки свыше 2-х лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Устный опрос
2.	<b>Тема раздела. Теоретическая подготовка</b>	2	2	-	
2.1	Структура и состав характеристика балансовых, динамических упражнений для пар и групп	1	1	-	Устный опрос
2.2	Методы обучения парно-групповых упражнений, предупреждение и исправление ошибок исполнения	1	1	-	Устный опрос
3.	Парно/групповые балансовые упражнения	59	1	58	Учебно-тренировочные занятия
4.	Парно/групповые динамические упражнения	59	1	58	Учебно-тренировочные занятия
5.	Тренажерная подготовка	56	1	55	Учебно-тренировочные занятия
6.	Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>	<b>6</b>	<b>174</b>	

**Планируемые результаты.**

**Личностные:**

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, любознательность.

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Метапредметные:**

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;

-навык самостоятельной работы и работы в группе.

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Предметные.**

Обучающиеся будут знать:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики, использовать их в соревновательной деятельности;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять комплексы упражнений по СФП;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности, \, самостраховку;
- применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- будут уметь рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений с отягощениями, акробатических упражнений.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Особенности организации образовательного процесса 4, 5 годов обучения.**

(этап учебно- тренировочной подготовки до 2-х лет)

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по парно/групповой технической подготовке в спортивной акробатике.

Содержание работы с юными обучающимися акробатами на всем многолетнем протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой акробатических упражнений, модельными требованиями квалифицированных обучающихся акробатов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление и т. д.

**Техническая подготовка** – это процесс формирования техники движений и совершенствование ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков. Она охватывает все организационно- методические формы, связанные с обучением.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных умений, навыков, а также степень овладения ими.

Техническая подготовка и мастерство в спортивной акробатике определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения.

**Техническая подготовка** обучающихся акробатов состоит из нескольких взаимосвязанных разделов:

- базовая акробатическая подготовка;
- парно/групповая подготовка;
- тренажерная подготовка;
- подготовка соревновательных программ.

Основными средствами парно/групповой технической подготовки обучающегося акробата являются специальные и соревновательные упражнения.

**Парные упражнения** – вторая группа элементов – предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик).

По содержанию и характеру это - балансирования и вольтижные упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

-входы и наскоки - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой- либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

-поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

-упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

-взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

-вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов и от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются:

- подкидные прыжки и соскоки;
- входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты;
- полуперевороты и сальто.

Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

**Упражнения групповые** - третья группа базовых упражнений. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

**Тренажерная подготовка** – предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа, надувная камера, гимнастический мостик) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на обучающегося:

- 1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- 2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- 3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций (пирамид);
- 4) обучение сложно координированных вольтижных упражнений;

5) совершенствование изученных упражнений.

**Подготовка соревновательных программ** имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства обучающихся различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом, разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства.

#### **4, 5 года обучения**

(этап учебно-тренировочной подготовки до 2-х лет)

##### **Задачи.**

##### **Обучающие:**

- сформировать знания, умения, навыки парно/групповых акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения парно/групповых элементов;
- обеспечить рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни,
- сформировать общую культуру обучающихся.

##### **Развивающие:**

- развить навыки выполнения соревновательных действий, которые позволят обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

##### **Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
- привить навыки самостоятельного физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- помочь поверить в свои силы, в свои способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Тема № 1.** Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 час).

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

**Тема раздела № 2. Теоретическая подготовка – 2 часа.**

Тема № 2.1. Основные термины в парно-групповых упражнениях - 1 час.

Теория (1 час). Основные термины в парно-групповых упражнениях в балансировании, «динамических» упражнениях, разновидность хватов.

Тема № 2.2. Основы техники выполнения парно-групповых упражнений -1 час.

Теория (1 час). Основы техники обучения парно-групповым упражнениям. Принципы, этапы обучения, типичные ошибки и их исправление. Самоконтроль на занятиях спортивной акробатикой, значение самоконтроля, объективные и субъективные данные самоконтроля.

**Тема № 3. Парно/групповые балансовые упражнения -58 часов (теория- 1 ч., практика- 57 ч.).**

Теория (1 час). Разрядные нормативы и требования по спортивной акробатике. Разъяснения для мужских групп и пар в балансовом упражнении.



Практика (57 часов). Парно/групповые балансовые упражнения.

Балансовые упражнения для пар. Изучение, освоение и выполнение балансовых упражнения (парные-взаимодействия двух и более обучающихся акробатов):

- изучение и освоение разных видов хватов (лицевой, одноимённый, глубокий);
- входы и наскоки - осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего совпадающей и не совпадающей;
- поддержки: на руках (кистях) согнутых в локтях, прямых; на ногах; на спине; на груди с устойчивой фиксацией позы;
- упоры, стойки, равновесия и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

-взаимные перемещения партнеров – необходимые для смены элементов в композиции.

Примерные мужские парные упражнения:

-нижний (далее Н.) сидит на скамейке, верхний - встать на колени нижнего, взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний - встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;

-нижний – в полу/приседе, верхний (далее В.) - встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

-Н. в и. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, В. стойка плечами на прямых руках Н. с опорой на коленные суставы

-В. упор углом на прямых руках Н., (возможные варианты и. п. Н.: стоя, стоя на коленях, сидя, сидя в шпагате);

-В. стойка силой согнувшись на спине, кистях, стопах Н.;

-В. упор на локте на спине, голове, прямой руке Н.;

-В. стойка на одной руке, на голове или на прямой руке Н.,

Рекомендации: упражнения могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический, причем в самых разных сочетаниях.

Балансовые упражнения для групп (четверок). Изучение, освоение и выполнение балансовых групповых упражнений:

-пирамиды различной сложности, соответствующие спортивной подготовленности, возрасту и спортивному разряду. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов».

Примерные упражнения для четверок:

-Н. в полуприседе, средний на бедрах нижнего, верхний - стойка на руках с поддержкой среднего;

-Н. лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги;

-Н. и первый Средний (далее С.) - выпады, второй С. - стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний - стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени;

-В. сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние- стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний - в полу/приседе, верхний - стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний - стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

**Тема № 4. Парно-групповые динамические упражнения – 58 часов (теория-1 час, практика-57 часов).**

Теория (1 час). Терминология динамических упражнений. Техника безопасности при выполнении групповых упражнений. Страховка. Разъяснения для мужских групп и пар в динамическом упражнении.

Практика (57 часов). Динамические упражнения для пар. Изучение, освоение и выполнение парно/групповых динамических упражнений (темп, броски):

- броски с «фуса»;
- ловля партнера на предплечья, в плечи, на кисти;
- подкидные прыжки;
- соскоки;
- входы прыжком и броском;
- смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу/перевороты.

Примерные вольтижные парные упражнения:

-Н. в и. п. упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») В. стоя на одной – другая согнута в колене, стопа опирается на «замкнутые» руки Н. – прыжок вверх с «фуса».

-В. соскок с плеч Н. вперед, назад, с поворотом на 180\*;

-В. с рук или плеч Н. сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись в соскок;

-В. рондат- фляк- полфляка в вис – дуга в соскок;

Рекомендации: все броски могут быть с разными способами отталкиваний (нижнего и верхнего), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Групповые динамические упражнения для групп (четверок):

-опускание и поднятие В. на «решетке»

-броски из «решетки» на соскок;

-броски с «фуса» на соскок;

-броски с предплечий;

-броски и ловля на «решетку»;

-броски и ловля на предплечья.

Примерные упражнения:

-Н. и С. стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решётка». В. – вход на «решётку», фиксация положения 3 сек, В. – сход с «решётки», соскок с решетки и т.д.

-упражнения «Верхнего» (сальто: в группировке, согнувшись, прогнувшись; по направлению: вперед, назад, повороты: с «винтом на 360\*»).

Броски и ловля:

-от партнёра ловля к партнёру:

-полет от партнера/ов к партнеру/ам;

-с пола ловля к партнёру

-полет с пола к партнеру/ам

-динамический элемент (подкидной прыжок) - полет с пола с кратковременной помощью партнера/ов для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.

Соскоки:

-полет от партнера/ов на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол.

Методические рекомендации: приземление на пол может быть с поддержкой или без нее, но в любом случае должно демонстрировать контроль. Все ловли должны демонстрировать контроль.

**Тема № 5. Тренажерная подготовка - 58 часов (теория – 1 ч., практика - 57 ч.).**

Теория (1 час). Техника безопасного поведения при работе на камере, тренажерах, страховочной лонже. Теория и методика освоения техники акробатических упражнений на лонже и камере.

Практика (57 часов). Изучение и освоение различных подготовительных упражнений, способствующих выполнению новых элементов.

Освоение и выполнение школы базовых упражнений на камере:

-повороты на 360, 540 градусов в различных плоскостях;

-прыжковая акробатика (фляк, сальто вперед, назад). Упражнения выполняются со страховкой.

Прыжки на батуте:

-в сед и на ноги, с поворотами на 180 и 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях;

-прыжки на спину, поворот на 360 и встать, сальто вперед, назад; два сальто подряд.

Выполнение упражнений на страховочной лонже. Изучение и освоение индивидуальных упражнений динамического характера:

-прыжковая акробатика (фляк, сальто вперед, назад в группировке, согнувшись).

Освоение парно/групповых упражнений:

-балансовые упражнения пирамиды: входы, сходы;

-вольтижные упражнения: входы, соскоки, ловля на решетку, предплечья;

-освоение сложно координированных упражнений.

**Тема № 6. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 3 ч. (практика – 3 часа).**

Практика (3 часа). Сдача нормативов, показательное выступление, открытое занятие.

### **Особенности организации образовательного процесса 6, 7, 8 годов обучения.**

(этап учебно- тренировочной подготовки свыше 2-х лет)

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по парно/групповой технической подготовке в спортивной акробатике.

Содержание работы с юными обучающимися акробатами на всем многолетнем протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой акробатических упражнений, модельными требованиями квалифицированных обучающихся акробатов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление и т. д.

#### **Задачи.**

##### **Обучающие:**

- сформировать знания, умения, навыки парно/групповых акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения более сложных парно-групповых элементов;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сформировать общую культуру обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- совершенствовать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволят обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением.

##### **Развивающие:**

- обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

##### **Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Тема № 1.** Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 1 час.

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

**Тема раздела № 2. Теоретическая подготовка - 2 часа.**

Тема № 2.1. Структура и состав характеристика балансовых, динамических упражнений для пар и групп – 1 час.

Теория (1 час). Структура и состав характеристика балансовых, динамических упражнений для пар и групп. Основные термины в парно-групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

Тема № 2.2. Методы обучения парно-групповых упражнений, предупреждение и исправление ошибок исполнения.

Теория (1 час). Методы обучения парно-групповых упражнений, предупреждение и исправление ошибок исполнения.

**Тема № 3. Парно-групповые балансовые упражнения – 59 часов (теория - 1 ч., практика - 58 ч.).**

Теория (1 час). Правила соревнований, права и обязанности участников соревнований. Структура соревнований.

Практика (58 часов). Балансовые упражнения для пар.

-повторение и совершенствование техники ранее изученного программного материала. Изучение, освоение более сложных квалификационных упражнений:

-входы и наскоки - осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего совпадающей и не совпадающей;

-поддержки: на руках (кистях) согнутых в локтях, прямых; на ногах; на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы;

-упоры, стойки, равновесия и фиксации ее. Выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

-взаимные перемещения партнеров - необходимые для смены элементов в композиции;

-стойки, равновесия и фиксации ее (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

-взаимные перемещения партнеров. Темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический, причем в самых разных сочетаниях.

Примерные статические упражнения «Верхнего»:

-«углы» ноги вместе, ноги врозь;

-стойки на плечах, кистях: на двух руках, в «узкоручке», на одной (на согнутых руках Н. прямых, голове);

-горизонтальные равновесия («крокодил») с опорой на две руки, в «узкоручке», на одной, «горизонт».

Методические указания: парный элемент должен быть зафиксированным положением в течение не менее 3-х секунд.

Примерные движения «Верхнего»:

-входы из угла в крокодил, опускание из стойки на кистях в угол, «крокодил»;

-передвижение с пола или с партнера в статическое положение на более высокую точку пространства и заканчивающийся 3-х сек. статическим удержанием;

-движение «Нижнего» в паре: из различных исходных положений (стоя, сидя, полумост и т.д.).

Методические указания: движение из одного положения в другое положение должно заканчиваться 3-х сек. статическим удержанием.

Балансовые упражнения для групп (четверок).

Повторение и совершенствование техники ранее изученного программного материала. Изучение и освоение новых акробатических групповых упражнений:

-пирамиды различной сложности, соответствующие спортивной подготовленности и возрасту (на двух Н., на одном Н.). Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых производится путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов».

Переходы в четверках:

-движения «нижнего»: из одного статического удержания на одной точке опоры, в другое статическое удержание на другой точке опоры.

Методические указания: перестроения должны быть выполнены без нарушения целостности пирамиды не «демонтируя» (разбирая) пирамиду и без схода любых партнёров на ковёр и «Верхний» должен находиться в положении, имеющим трудность (статическое удержание или движение). входы и наскоки - осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего совпадающей и не совпадающей;

-взаимные перемещения партнеров, необходимые для смены элементов в композиции;

-стойки, равновесия и фиксации ее (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

Методические рекомендации: темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический, причем в самых разных сочетаниях.

Примерные статические упражнения «Верхнего»:

-«углы» ноги вмести, ноги врозь;

-стойки на плечах, кистях: на двух руках, в «узкоручке», на одной (на согнутых руках Н. прямых, голове);

-горизонтальные равновесия («крокодил») с опорой на две руки, в «узкоручке», на одной, «горизонт».

Методические указания: парный элемент должен быть зафиксированным положением в течение не менее 3-х секунд.

Примерные движения «Верхнего»:

-входы из угла в крокодил, опускание из стойки на кистях в угол, «крокодил»;

-передвижение с пола или с партнера в статическое положение на более высокую точку пространства и заканчивающийся 3-х сек. статическим удержанием;

-движение «Нижнего» в паре: из различных исходных положений (стоя, сидя, полумост и т.д.).

Методические указания: движение из одного положения в другое положение должно заканчиваться 3-х сек. статическим удержанием.

Балансовые упражнения для групп (четверок).

Повторение и совершенствование техники ранее изученного программного материала. Изучение и освоение новых акробатических групповых упражнений:

-пирамиды различной сложности, соответствующие спортивной подготовленности и возрасту (на двух Н., на одном Н.). Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых производится путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов».

Переходы в четверках:

-движения «нижнего»: из одного статического удержания на одной точке опоры, в другое статическое удержание на другой точке опоры.

Методические указания: перестроения должны быть выполнены без нарушения целостности пирамиды не «демонтируя» (разбирая) пирамиду и без схода любых партнёров на ковёр и «Верхний» должен находиться в положении, имеющим трудность (статическое удержание или движение).

#### **Тема № 4. Парно-групповые динамические упражнения - 59 часов (теория – 1 ч., практика – 58 ч.).**

Практика (58 часов). Динамические упражнения для пар:

-повторение и совершенствование техники ранее изученного программного материала. Изучение, освоение более сложных квалификационных упражнений:

-броски с «фуса», с купе (сальто в группировке 4/4, 8/4, согнувшись, прогнувшись);

-ловля партнера на предплечья, в плечи, на кисти;

- подкидные прыжки;
- соскоки;
- входы прыжком и броском;
- смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу/перевороты и сальто.

Все упражнения выполняются с разными способами отталкиваний (нижнего и верхнего), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности

Динамические упражнения в четверках:

- броски из «решетки» на соскок;
- броски с «фуса» на соскок;
- броски с «фуса» в решетку;
- броски с предплечий;
- ловля на «решетку»;
- ловля на «решетку» со сменой партнера;
- ловля на предплечья.

Примерные упражнения:

- Н. и С. стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решётка». В. – вход на «решётку», фиксация положения 3 сек, В. – сход с «решётки», соскок с решетки и т.д.
- упражнения В. (сальто: в группировке, согнувшись, прогнувшись; по направлению: вперед, назад, повороты: с «винтом на 360\*, 720\*.

Примерные упражнения бросков и ловли:

- от партнёра ловля к партнёру;
- полет от партнера/ов к партнеру/ам;
- динамический элемент (подкидной прыжок) - полет с пола с кратковременной помощью партнера/ов для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол;
- полет с пола к партнеру/ам.

Соскоки:

- полет от партнера/ов на пол или после кратковременного контакта с партнером на ковер (сальто в группировке, согнувшись вперед, назад, прогнувшись, с поворотом на 360\*, 720\*).

Методические рекомендации: приземление на пол может быть с поддержкой или без нее, но в любом случае должно демонстрировать контроль. Все ловли должны демонстрировать контроль.

#### **Тема № 5. Тренажерная подготовка - 56 часов (теория 1 – ч., практика – 55 ч.).**

Теория (1 час). Техника безопасного поведения при работе на камере, тренажерах, страховочной лонже. Теория и методика освоения техники акробатических упражнений на лонже и камере. Самостраховка. Самоконтроль на занятиях акробатикой.

Практика (55 часов). Выполнение и совершенствование школы базовых упражнений на камере:

- прыжковая акробатика: фляк, сальто вперед, назад в группировке, согнувшись;
  - изучение, освоение и выполнение сальто прогнувшись, с поворотом на 180\*, 360\*.
- Освоение и выполнение упражнений на страховочной лонже:
- парное взаимодействие: входы, сходы, броски, ловля, подкидные прыжки;
  - групповое взаимодействие в пирамидах: входы, сходы;
  - темповые (динамические) упражнения: входы, броски, ловля, соскоки;
  - страховка сложно координированных парно/групповых акробатических упражнений.

#### **Тема № 6. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 3 ч. (практика – 3 часа).**

Практика (3 часа). Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парногрупповая техническая подготовка в спортивной акробатике» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качестве подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания, возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Формы проведения занятий.**

Теоретические:

-лекционные занятия, беседы, нацеленные на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться на действии. Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

-встречи со спортсменами-выпускниками с обучающимися секции спортивной акробатики;

-диалог, обсуждение помогают развивать способности говорить, логически мыслить.

Практические:

-разучивание, выполнения упражнений, акробатических комбинаций и композиций;

-соревнования, выступления на праздниках, показательные выступления. помогают обучающимся демонстрировать свои достижения, фиксировать успех, правильно воспринимать достижения других людей. Участие в соревнованиях помогает приобрести опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность;

-тестирование и контроль, зачет по нормативам.

### **Методы организации занятий.**

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные, практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог или квалифицированный обучающийся.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

После показа и объяснения обучающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения педагог должен указать на ошибки, допущенные обучающимися и, если необходимо повторить показ.

### **Форма организации деятельности обучающихся на занятии:**

-фронтальная (беседа, показ, объяснение). Обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.



После показа и объяснения обучающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения педагог должен указать на ошибки, допущенные обучающимися и, если необходимо, повторить показ.

- групповая;
- мало-групповая (выполнение задания, подготовка и участие в соревнованиях).
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся по общепринятой схеме: вводная, основная, заключительная части.

Для достижения цели, задач и выполнения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы и методы.

Методы спортивной тренировки, направленные на освоение спортивной техники. Используются методы:

- целостный;
- расчлененный;
- повторный;
- интервальный;
- соревновательный.

Применяются следующие принципы:

- индивидуализации (определение заданий с учётом возможностей спортсмена);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (видеозаписи, другие наглядные пособия);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- объяснение методики исполнения движения (словесное объяснение);
- сравнение; контраст.

Изучение и совершенствование упражнений производится с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- наглядности, (предметы, жесты, видео и фотоматериалы) индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

- повторности (количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка);

- индивидуального подхода к обучающимся (повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом).

-принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Подготовка в спортивной акробатике – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

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

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

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

- сознательности и активности (поддерживать у обучающихся мотивацию интерес);
- доступности (соответствие возрастным особенностям);

-систематичности (преимущество систем упражнений на протяжении долгого периода).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины во время занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

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

Программный материал предполагает решение следующих задач:

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

#### **Средства обучения.**

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;
- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнованиям.

**Основными средствами занятий** по спортивной акробатике являются:

- общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения,
- программные упражнения, соответствующие контингенту обучающихся,
- упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку обучающихся;
- подводящие и специально-подготовительные дополнительные упражнения, близких по структуре к избранному виду спорта;
- разнообразные акробатические упражнения, повышающие координационные возможности обучающихся.

Двигательные навыки у акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Процесс подготовки должен

проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности;
- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

#### **Педагогические технологии, используемые при реализации программы.**

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

**Здоровьесберегающая технология** - цель которой обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной секции, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая технология на занятии включает (основана или состоит):

- чередование видов деятельности (оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок);
- дозировка заданий;
- индивидуальный подход к каждому;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- занятия должны быть интересными и развивающими;
- создание здорового психологического климата на занятиях;
- соблюдение техники безопасности.

**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.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника индивидуальных акробатических упражнений или парно-групповых упражнений (пирамиды, вольтиж). Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Во всех случаях педагог должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленностью обучающегося, и не разрешать выполнять упражнение «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большего количества времени и труда для его переучивания.

Важнейшей составляющей успеха в достижении спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным,

антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И педагогу необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Групповые упражнения для мужчин (четверки) в своих балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего. При этом оценивается легкость и оригинальность построения, сложность пирамиды, способ выполнения и ее трудность, продолжительность и уверенность фиксации, согласованность и точность схода или соскока. В вольтижном упражнении верхний (иногда и второй средний) выполняет с помощью партнеров различные полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому или к двум, от двух к одному и т.д.

Мужские парные упражнения насыщены огромным количеством силовых элементов и сложных соскоков.

Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующих Таблиц Трудности из Свода правил по спортивной акробатике для каждой дисциплины.

Упражнения выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение.

**Тренажерная подготовка.** Большое значение в процессе обучения, особенно на первом его этапе, имеет помощь и страховка. В начальном периоде обучения умелое применение различных приспособлений страховки и помощи педагогом создает у обучающегося уверенность при выполнении упражнения. Кроме того, помогая выполнить упражнение, педагог создает условия, при которых обучающийся сможет получить правильное представление о технике выполняемого упражнения.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией принципа опережающей сложности. Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством спортивной акробатики. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающегося, а с высоким уровнем не интересно на занятиях, рассчитанным на среднего обучающегося.

Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим;

- обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники безопасности, техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

**Информационная компьютерная технология (ИКТ).** Использование информационных компьютерных технологий делает предмет спортивная акробатика современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты. Несмотря на то, что занятия спортивной акробатикой - практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов. Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу во время дистанционного обучения. Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на занятиях, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и спорта.

**Технология обучение двигательным действиям.** С целью более качественного выполнения упражнения применяется интеграцией (объединением) частей упражнения разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся. На занятии обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с детьми на разных этапах обучения способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Выполнение акробатических упражнений сопровождается не только зрительными восприятиями, но и мышечными ощущениями, поэтому, чем большее количество раз, обучающийся акробат повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения элемента, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, обучающийся акробат выработает двигательный стереотип. Сознание будет контролировать только отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединении с другими, усвоенными ранее. Процесс обучения простым упражнениям может завершиться по истечении одного занятия, а сложным (перевороты, сальто, стойки, парные и групповые упражнения) может продолжаться несколько занятий подряд.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа страховочная универсальная – 3 шт.;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200х300х40)- 15 шт;
- скамейка гимнастическая-3 шт.;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

Организационно - педагогические условия реализации программы «Парногрупповая техническая подготовка в спортивной акробатике» обеспечивают ее реализацию в полном объеме.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, а также определение эффективности освоения, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам контрольно-нормативных тестов, контрольных упражнений по оценке общей, специальной физической подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

При проведении аттестации (тестирования) следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технической подготовленности определяются отдельно для каждого вида спортивной акробатики и специфики парно-групповых упражнений. Они включают в себя упражнения на акробатической дорожке, батуте, «стоялках», на тренажерах и со специальным оборудованием для определения чувства баланса и координации.

Одной из форм тестирования технической подготовленности является проведения контрольных (прикидочных) соревновательных упражнений на оценку, согласно действующих Свода Правил по спортивной акробатике ФИЖ (Приложение 1).

Оценка состояния технической подготовленности (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники) проводится по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня, на которых обучающиеся выполняют классификационные упражнения под музыкальное сопровождение и включает оценку: физической, технической, хореографической и тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

При оценки технического мастерства принимается во внимание амплитуда и техническая точность каждого выполненного элемента. Это касается гибкости, натянутости тела, наполненности движений, т.е. использование максимального пространства для выполнения элемента. Принимается во внимание и оценивается каждый парный, групповой и индивидуальный элементы. Форма тела, его линии и точные изгибы (углы) рассматриваются относительно критериев технического совершенства. Эффективность техники оценивается способностью достигнуть гладких входов в элементы, полной эластичностью и стабильности баланса в статических удержаниях. В динамических упражнениях – точных вылетов и приземлений, ритмичности прыжковых элементов, а также уверенных бросков, ловлей и толчков. Динамические элементы должны показывать максимальную высоту полета, контролируемые приземления.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии после прохождения каждой темы.

**Промежуточный контроль** проводится в середине каждого учебного года, чтобы выявить уровень усвоения материала и развития обучающихся. В течение учебного года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической и технической подготовки. Формами промежуточного контроля являются зачеты по СФП, зачет по изученным упражнениям.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы проводится **итоговый контроль**, по показателям которого оценивается результативность освоения программы. Формы проведения итоговой реализации программы:

коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование, зачет по нормативам специальной подготовки. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

**Формы аттестации** разрабатываются для определения результативности усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы отражают цель и задачи программы:

- зачет;
- открытые занятия.

**Методические материалы.** Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися.

На учебно-тренировочном этапе применяется репродуктивный метод, при котором происходит усвоение материала с помощью предоставления материала педагогом. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов и примеров, которые предлагает педагог.

**Ожидаемые результаты** от реализации программы – укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок, снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья.

**Результатом усвоения обучающимися программы на каждом этапе обучения являются:**

- устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов);
- результаты достижений в соревнованиях, чемпионатах города, республиканского и российского уровня.

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

**Результаты реализации программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники спортивной акробатики;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков по парно/групповой акробатике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике;
- освоение обязательной программы по спортивной акробатике 2017-2020г.;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

**К концу 4-5 годам** обучения обучающиеся будут знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

- соединять отдельные упражнения в единый комплекс.

**К концу 6-8 годов** обучения обучающиеся будут знать:

- технику соединения упражнения в единый комплекс;
- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;



- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
  - технику соединения сложных акробатических, упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер;
  - правила соревнований по спортивной акробатике.
- Будут уметь:
- выполнять сложные комплексы упражнений;
  - уметь ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
  - технику соединения сложных акробатических, упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.
  - владеть основными техническими элементами парногрупповой акробатики;
  - проводить разминку;
  - качества личности -стремление к здоровому образу жизни;
  - потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
  - снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья;
  - организованный спортивный досуг.

## VII. 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-З).
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 общеразвивающих 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 музейными 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.

#### Основной список

1. Спортивная акробатика-2025-2028гг. Свод Правил. Международная федерация гимнастики.
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2024-2025 годы. Технический Комитет ФСАР. Винников Д. А.

#### Дополнительный список

1. Коркин В.П. Начинать с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971г
2. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974г.
3. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры. Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
4. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
5. Павлов И.Б., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания - М.Ф. и С. 2006г.
6. Тузиков А.А., Просветов, В.А. Тах С.Ю. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», 2013г.
7. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук: 13.00.04. - Хабаровск, 2003. - 172 с.

8. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. - Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.

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://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-C2AB-shkola-zdorovyaC2BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья»
5. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты.
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

## Приложение 1

## Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся

## Контрольные нормативы

## Входной контроль.

4, 5 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол -во раз)	20	18	15	Ноги прямые, подъем до 90*.
3.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	18	15	12	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация 3 сек)	0°	12°	28°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

6, 7, 8 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	25	22	18	Ноги прямые, подъем до 90 <sup>0</sup> .
3.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	20	18	15	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	12°	28°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

## Промежуточный контроль

4, 5 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди

2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол -во раз)	22	20	16	Ноги прямые, подъем до 90*.
3	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	20	18	16	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

## 6, 7, 8 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13		Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	30	25	20	Ноги прямые, подъем до 90°.
3	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	25	20	18	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

## Итоговый контроль

## 4, 5 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол -во раз)	30	20	15	Ноги прямые, подъем до 90*.
3	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	9	7	5	Ноги вместе, прямые на уровне 90*
4	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	25	20	15	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
5	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки

	отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)				перпендикулярны полу
6	«Спичаг» толчком ноги вместе («нижние», кол-во раз)	10	8	5	Ноги ставить ближе к рукам, в стойке ноги соединять
7	«Спичаг» силой из положения стоя и фиксация стойки 3 сек. («верхние»)	3	2	1	Ноги ставить ближе к рукам, выход силой, без толчка, в стойке ноги вместе фиксация

## 6, 7, 8 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	17	15	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	40	30	20	Ноги прямые, подъем до 90°.
3.	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	15	12	10	Ноги вместе, прямые на уровне 90°
4.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	35	30	25	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
5.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу
6.	«Спичаг» толчком ноги вместе (нижние, кол -во раз)	15	13	10	Ноги ставить ближе к рукам, в стойке ноги соединять
7.	«Спичаг» силой из положения стоя и фиксация стойки 3 сек. (верхние)	5	4	3	Ноги ставить ближе к рукам, выход силой, без толчка, в стойке ноги вместе фиксация



## Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
<b>Август-Сентябрь</b>			
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	Биктимирова Л.С., педагог-организатор
2.	Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города», посвященного 75-летию города Салават.	24.08-26.08	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
3.	День открытых дверей. Праздничная программа «Звезды зажигаются у нас!».	01.09	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
4.	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!».	в течение месяца	ПДО
5.	Свеча памяти «Беслан».	03.09-04.09	ПДО
6.	Час безопасности «Осторожно -окно!».	04.09-08.09	ПДО
7.	Мероприятия к Международному Дню красоты: - час прекрасного «Красота-волшебная сила»; - фотоконкурс; - конкурс рисунков и поделок «Красота вокруг нас.»; - викторина «День красоты».	11.09	ПДО
8.	Мероприятия по пожарной безопасности: - час безопасности «Уроки пожарной безопасности»; - обзор стенда «Правила поведения при пожаре».	08.09-15.09	ПДО
9.	Мероприятия по экологическому воспитанию: - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас».	11.09- 13.09	ПДО
10.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - дефиле «Самая-самая!».	20.09	ПДО
11.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: - познавательные часы «О родном крае»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!».	25.09-10.10	ПДО
12.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ
13.	Ежедневные пятиминутки по ПДД, безопасный маршрут.	в течение месяца	ПДО

14.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
<b>Октябрь</b>			
1.	Месячник по ГО	в течение месяца	Специалист по ОТ
2.	Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!»	01.10-10.10	ПДО
3.	Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб	04.10-06.10	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
5.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
6.	Концертно - игровая программа «Снова во Дворец мы идём!» (представление объединений, образовательных предметов в форме интересных игр, концертные номера).	12.10-20.10	ПДО
7.	Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства.	20.10-31.10	ПДО
<b>Ноябрь</b>			
1.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов	01.11-03.11	ПДО
2.	Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия».	01.11-03.11	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Репетиции новогоднего городского театрализованного представления.	в течение месяца	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - концерт; - квест «Дорогами толерантности».	10.11-16.11	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: - литературный час «С любовью о маме»;	18.11-24.11	ПДО

	- мастер-класс «Открытка ко Дню матери»; - 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
<b>Декабрь</b>			
1.	Мероприятия, приуроченные «Ко Дню инвалидов»: - час Доброты «Поделись улыбкою своей»; - конкурс рисунков «Мы разные, но мы вместе»; - концертная программа «День доброты».	02.12-03.12	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом».	02.12-03.12	ПДО
3.	Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед».	15.12-23.12	ПДО
4.	Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ» и Конституции РБ.	18.12-24.12	ПДО
5.	Новогодние утренники «Вперед, за синей птицей!».	21.12-28.12	Педагоги-организаторы
<b>Январь</b>			
1.	День выходного дня «Серебряный конек».	04.01	ПДО
2.	Экологическая акция «Покормите птиц».	05.01	ПДО
3.	Час безопасности «Если с другом вышел в путь».	8.01- 14.01	ПДО
4.	Час безопасности «Осторожно сосульки! Гололёд!».	13.01-20.01	ПДО
5.	Час истории «Был город-фронт, была блокада» ко Дню полного освобождения города Ленинграда от блокады.	25.01-28.01	ПДО
6.	Час памяти, посвященный Международному дню жертв Холокоста.	25.01-27.01	ПДО
7.	Час безопасности «Осторожно-тонкий лед!».	27.01-03.02	ПДО
<b>Февраль</b>			
1.	Мероприятия, посвященный Дню юного героя – антифашиста»: - познавательный час «Юные и отважные»; - просмотр видеороликов	10.02-12.02	ПДО
2.	Встреча ко Дню памяти «Герои нашего времени» о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, с приглашением ветеранов локальных войн.	10.02-15.02	Педагоги-организаторы
3.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы

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,  
пронумеровано и скреплено  
печатно

серия 198 лист 3

Верно:

Иванова

