

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
МАУ СШОР «Юность»
Протокол № 10
от «1» августа 2022 год



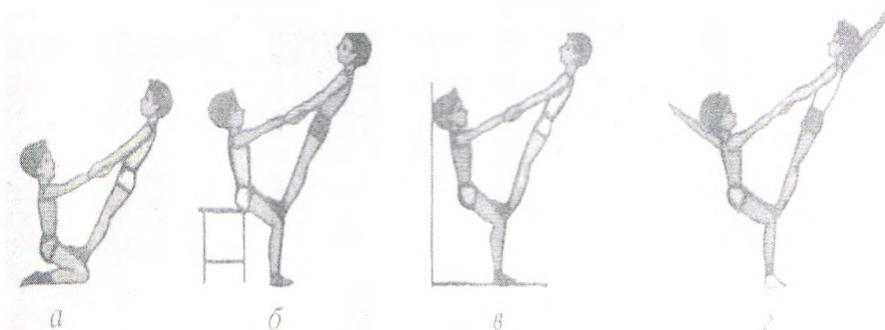
УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР «Юность»
К.В. Дыбенко
2022г.
Приказ № 09 2022г.



Программа

«По организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по
развитию физической культуры и спорта среди различных групп
населения» по виду спорта

«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»



Возраст занимающихся: с 4 лет

Срок реализации программы: бессрочно

Разработчики программы:

Елсукова Виктория Александровна – тренер.



г. Радужный 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет. Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются: • принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля); • принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.); • принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности: - направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата; - принцип динамичности; - индивидуализация спортивной подготовки; - принцип оптимальности; - принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности; - принцип педагогической управляемости. Программный материал предполагает решение следующих задач: - повышенные требования ко всем видам подготовки; - увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; - 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 процесс; Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая. Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- постановления администрации города Радужного № 476 от 25.03.2022 года «Об утверждении Положения об установлении системы оплаты труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации города Радужный».
- Устава муниципального учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность»;

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 4 – 18 лет.

Начальная ступень – 4-7 лет,

1 ступень -7-10 лет;

вторая ступень -11-14 лет;

3 ступень -15-18 лет.

Срок реализации в начальной ступени - 2 года, в 1,2,3 ступени - 3 года.

Особенность программы.

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Актуальность программы.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных

выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Новизна, значимость программы.

Весь материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель программы - укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи программы:

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Планируемые результаты освоения программы.

- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;
- владеть в совершенстве своим телом и использовать это умение во время выступления на сцене.

возможность:

- комплексно развивать все физические качества (силу, координацию, гибкость, быстроту, выносливость);
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивной акробатикой;
- самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- работать в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

Занимающийся должен:

Знать/понимать:

- основные виды гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
- значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

Уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, независимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;

– реализации творческого потенциала.

Личностные результаты:

• *в ценностно-ориентационной сфере:*

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание художественно-эстетического вкуса через искусство владения телом;
- понимать ценность физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.

• *в трудовой сфере:*

- формирование навыков самостоятельной работы при выполнении практических творческих работ;
- готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии;

• *в познавательной сфере:*

- умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма.

Мониторинг изучения и результатов

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Личностные универсальные учебные действия	Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь	гражданская идентичность, этническая принадлежность	сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь	1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Собеседование наблюдение
	Уровень внутренней позиции учащегося	Развитие мотива учебной деятельности	сформированность мотивов учебной деятельности и личного смысла учения	1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо), 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)	Наблюдение, анкетирование
	Нравственно-этическая ориентация	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный	Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе	1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень –	Анкетирование Собеседование наблюдение

		моральный выбор	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	самостоятельно делает свой личный моральный выбор, высокий уровень личной ответственности	
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	наблюдение
	умение планировать и корректировать свою учебную деятельность	Определение последовательно сти промежуточных целей с учётом конечного результата	Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления.	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем, 5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень - составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результат своей деятельности.	Наблюдение
Познавательные УУД	Работа с информацией	умение осуществлять информационный поиск	Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации осознанно и произвольно	Наблюдение

				строить сообщения в устной и письменной форме	
	Развитие логического мышления	способность к осуществлению логических операций	Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строить логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий - строит логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей самостоятельно	Наблюдение, тестирование
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование и наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем	сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий	Наблюдение

Мониторинг образовательных достижений учащихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта учащегося).

1. Морально-этическая ориентация: уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие толерантности.
2. Уровень развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций.

3. Умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
4. Степень мотивации к творческому труду.
5. Уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала.
6. Уровень развития умений публичного выступления.
7. Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
8. Уровень развития стремления к новым видам деятельности (участие в социальном проектировании, научно-исследовательской деятельности, КТД).
9. Уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мониторинг составляется на основе оценки тестовых работ и контрольных учащихся, уровня выполнения практикумов, конкурсных и проектных работ, наблюдения и Портфолио учащегося.

Содержание программы по разделам:

0 ступень:

Разделы, Темы	1-й год обучения	2-й год обучения
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	4
Строевая подготовка	6	6
Общая физическая подготовка	22	20
Хореографическая подготовка	6	6
Акробатическая подготовка	28	30
Групповая акробатика	6	6
Всего часов:	72	72

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны **знать**:

- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- слушать и слышать требования педагога во время занятий.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны **знать**:

- историю зарождения акробатики как вида спорта;
- правила организации занятия по спортивной акробатике.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно организовать свое рабочее пространство.

Тематическое планирование раздела «Основы знаний».

0 ступень обучения (4-7 лет)									
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	4	-	-	4	4	-	-
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	1	1	-	-	1	1	-	-
2	Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.	1	1	-	-				
3	Значение акробатических упражнений в современной жизни.	2	2	-	-				
4	История зарождения акробатики как вида спорта.					1	1	-	-
5	Правила организации рабочего пространства на занятиях.					2	2	-	-

Раздел «Строевая подготовка»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны **знать**:

- команды построений в шеренгу по одному;
- команду перестроения из шеренги в колонну и обратно;
- команду расчета по порядку и на счет.

уметь:

- строиться по команде в шеренгу по одному;
- перестраиваться из шеренги в колонну и обратно;
- рассчитываться по порядку и по счету.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны **знать**:

- команды равнений на направляющего и на ориентир;
- команды построений и перестроений;
- команды смыканий и размыканий.

уметь:

- строиться и перестраиваться;
- равняться на направляющего и на ориентир;
- выполнять смыкания и размыкания в шеренге.

Тематическое планирование раздела «Строевая подготовка»

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

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие силы;
- выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»

0 степень обучения (4-7 лет)									
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

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

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу **нулевой** ступени учащиеся должны **знать**:

- основные позиции рук и ног в хореографии;
- технику выполнения упражнений для развития пластики.

уметь:

- выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- выполнять упражнения для развития пластики.

Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»

		0 ступень обучения (4-7 лет)							
		1 год обучения				2 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Основные позиции ног.	2	1	1	-	2	-	1	1
2	Основные позиции рук.	2	1	1	-	2	-	1	1
3	Развитие пластики.	2	1	1	-	2	-	1	1

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения равновесия «Журавлик»;
- технику выполнения моста и его вариантов;
- технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;
- технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;
- технику выполнения прыжков «Козлик» и подбивного;
- технику выполнения шпагата и его вариантов.

уметь:

- выполнять простые акробатические равновесия;
- выполнять простые акробатические прыжки;
- выполнять кувырок вперед в различных вариантах;
- выполнять мост и его варианты;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять все варианты шпагата.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения равновесия «Ласточка»;
- технику выполнения кувырка назад и его вариантов;
- технику выполнения переворота в сторону;
- технику выполнения прыжка «Ножницы».

уметь:

- выполнять равновесие «Журавлик» и равновесие «Ласточка»;
- выполнять кувырок назад и его варианты;
- выполнять переворот в сторону;
- выполнять прыжок «Ножницы»;
- выполнять все варианты шпагата.

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

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

4	Кувырок вперед и его варианты.	4	1	3	-	2	-	1	1
5	Кувырок назад и его варианты.					4	1	3	-
6	Стойка на лопатках – «Березка».	4	1	3	-				
7	Стойка на трех точках					4	1	3	-
8	Переворот в сторону «Колесо»					4	1	3	-
9	Шпагат и его варианты.	4	1	3	-	4	-	3	1
10	Прыжок «Козлик».	4	1	3	-				
11	Прыжок «Ножницы».					4	1	3	-
12	Подбивной прыжок.	4	1	3	-				

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу нулевой ступени обучения учащиеся должны *знать*:

- особенности выполнения простых акробатических упражнений в мужских и женских парах;
- особенности выполнения простых акробатических упражнений в смешанных парах.

уметь:

- выполнять простые акробатические упражнения в мужских и женских парах;
- выполнять простые акробатические упражнения в смешанных парах.

Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»

	0 ступень обучения (4-7 лет)	
	1 год обучения	2 год обучения

№раздела	Раздел, темы								
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
6.	Групповая акробатика.	6	2	4	-	6	2	4	-
1	Женская пара. Мужская пара.	3	1	2	-	3	1	2	-
2	Смешанная пара.	3	1	2	-	3	1	2	-

1 ступень:

Разделы, Темы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	4	4
Строевая подготовка	10	8	4
Общая физическая подготовка	44	40	38
Хореографическая подготовка	18	18	20
Акробатическая подготовка	48	52	54
Групповая акробатика	20	22	24
Всего часов:	144	144	144

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

К концу **второго** года обучения учащиеся должны **знать**:

- влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- основные понятия и терминологию акробатики.

уметь:

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

К концу **третьего** года обучения учащиеся должны **знать**:

- правила личной и общественной гигиены.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».

		1 ступень обучения (7-10 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
2	Виды гимнастики.	1	1	-	-								
3	Прикладное значение акробатики в современной жизни.					2	1	-	1				
4	Терминология акробатики.	2	1	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1
5	Правила личной и общественной гигиены на занятиях.									2	1	1	-

Раздел «Строевая подготовка»:

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

Учебно-тематическое планирование раздела «Строевая подготовка»

		1 ступень обучения (7-10 лет)											
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
2.	Строевая подготовка.	10	2	8	-	8	-	8	-	4	-	4	-
1	Построения и перестроения.	3	-	3	-	1	-	1	-	1	-	1	-
2	Расчеты и равнения.	2	-	2	-	1	-	1	-	1	-	1	-
3	Смыкания, размыкания. Повороты.	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
4	Ходьба в строю.	2	1	1	-	3	-	3	-	1	-	1	-
5	Построение в колонны и в шеренги по 2, по 3 по 4 и т.д	2	1	1	-	2	-	2	-				

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
- выполнять упражнения направленные на развитие силы;
- выполнять упражнения направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»

		1 ступень обучения (7-10 лет)											
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

3.	Общая физическая подготовка.	44	-	41	3	40	-	36	4	38	-	34	4
1	Гибкость.	14	-	13	1	8	-	7	1	6	-	5	1
2	Сила.	10	-	9	1	12	-	11	1	6	-	5	1
3	Координационные способности (ловкость).	6	-	6	-	8	-	7	1	10	-	9	1
4	Быстрота.	6	-	6	-	4	-	4	-	4	-	4	-
5	Выносливость.	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-
6	Скоростно-силовые способности.	4	-	3	1	4	-	3	1	8	-	7	1

Раздел «Хореографическая подготовка»:

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

- направления хореографии;
- технику выполнения упражнений для развития пластики;
- роль хореографии в составлении акробатических этюдов.

уметь:

- использовать основные позиции хореографии во время выполнения этюдов;
- выполнять упражнения для развития пластики;
- различать направления хореографии.

Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»

1 ступень обучения (7-10 лет)													
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
4.	Хореографическая подготовка.	18	6	12	-	18	8	8	2	20	4	10	6
1	Хореография. Виды и направления хореографии.	6	6	-	-	4	4	-	-	2	-	-	2
2	Роль хореографии в подготовке акробата.					6	4	-	2	6	4	-	2
3	Развитие пластики.	12	-	12	-	8	-	8	-	12	-	10	2

- технику выполнения прыжка «Кольцом одной».

уметь:

- выполнять стойки на груди и на предплечьях;
- выполнять стойку на руках;
- выполнять перекидки вперед, назад и их варианты;
- выполнять перекат вперед и дорожку перекатов;
- выполнять прыжок «Кольцом одной».

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

		1 ступень обучения (7-10 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
5.	Акробатическая подготовка.	48	9	33	6	52	9	37	6	54	7	40	7
1	Равновесие с захватом ноги сзади.	4	1	3	-								
2	Фронтальное равновесие.	6	1	4	1								
3	Боковое равновесие. Равновесие "кольцом"					4	1	3	-				
4	Равновесие заднее.					4	1	3	-				
5	Переворот в сторону "колесо" на одну руку.	4	1	3	-								
6	Рондат.					6	1	4	1				
7	Перекидка вперед и ее варианты.	6	1	4	1	6	1	4	1	6	1	4	1
8	Перекидка назад и ее варианты.					8	1	6	1	6	1	4	1
9	Лет-кувырок вперед.	4	1	3	-								
10	Стойка на трех точках.	6	1	4	1								
11	Стойка на груди и ее варианты.					8	1	6	1	8	1	6	1
12	Стойка на предплечьях и ее варианты.					6	1	4	1	8	1	6	1
13	Стойка на руках.									10	1	8	1
14	Стойка - перекат.					4	1	3	-				

15	Стойка – кувырок.					6	1	4	1				
16	Перекат и его варианты.									10	1	8	1
17	Шпагат и его варианты.	6	1	4	1								
18	Прыжок в полушпагат.	6	1	4	1								
19	Перекидной прыжок.	6	1	4	1								
20	Прыжок «Кольцом одной»									6	1	4	1

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу **первой** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения акробатических упражнений в мужских и женских парах;
- технику выполнения акробатических упражнений в смешанных парах;
- технику выполнения акробатических упражнений в мужских и женских тройках;
- технику выполнения акробатических упражнений в группах.

уметь:

- выполнять акробатические упражнения в мужских и женских парах;
- выполнять акробатические упражнения в смешанных парах;
- выполнять простые акробатические упражнения в мужских и женских тройках;
- выполнять акробатические упражнения в группах.

Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»

		1 ступень обучения (7-10 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Женская пара. Мужская пара.	4	1	3	-	4	1	3	-	6	-	5	1
2	Женская тройка. Мужская тройка.	4	1	3	-	4	1	3	-	4	-	3	1

3	Смешанная пара.	4	1	3	-	6	1	5	-	6	-	5	1
4	Группа 4 и более человек.	8	1	7	-	8	1	7	-	8	-	7	1

2 ступень:

Разделы, Темы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	4	4
Общая физическая подготовка	44	40	38
Акробатическая подготовка	48	52	50
Хореографическая подготовка	18	18	20
Групповая акробатика	20	22	24
Тактическая подготовка	10	8	8
Всего часов:	144	144	144

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу **второй ступени** обучения учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- организацию рабочего места во время занятий спортивной акробатикой;
- правила страховки и само страховки во время занятий;
- историю развития акробатики как вида спорта. Великих и известных акробатов.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно организовывать рабочее место во время занятий спортивной акробатикой;
- выполнять правила страховки и само страховки во время занятий спортивной акробатикой.

Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».

2 ступень обучения (11-14 лет)			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения

№ раздела	Раздел, темы	1 курс				2 курс				3 курс			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	2	1	1	4	2	1	1	4	4	-	-
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
2	Организация рабочего места во время занятий спортивной акробатикой.	3	1	1	1								
3	Правила страховки и самостраховки во время занятий.					3	1	1	1				
4	История развития акробатики как вида спорта. Великие и известные акробаты.									3	3	-	-

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу **второй** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие активной гибкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие специальной силы;
- выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»

2 ступень обучения (11-14 лет)			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения

№ раздела	Раздел, темы												
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
2.	Общая физическая подготовка.	44	6	32	6	40	-	40	-	40	-	34	6
1	Гибкость.	12	1	10	1	12	-	12	-	12	-	11	1
2	Сила.	8	1	6	1	6	-	6	-	8	-	7	1
3	Координационные способности (ловкость).	10	1	8	1	6	-	6	-	8	-	7	1
4	Быстрота.	4	1	2	1	4	-	4	-	4	-	3	1
5	Выносливость.	4	1	2	1	6	-	6	-	4	-	3	1
6	Скоростно-силовые способности.	6	1	4	1	6	-	6	-	4	-	3	1

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу **первого** года **второй** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия в шпагат;
- технику выполнения угла и его вариантов;
- технику выполнения связки мост-перекат;
- технику выполнения кувырка назад из положения стоя в шпагат;
- технику выполнения дорожки перекатов;
- технику выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;
- технику выполнения кувырка в шпагате.

уметь:

- выполнять равновесие в шпагат;
- выполнять угол и его варианты;
- выполнять связку мост-перекат;
- выполнять кувырок назад из положения стоя в шпагат;
- выполнять дорожку перекатов;
- выполнять прыжок шпагатом и его варианты;
- выполнять кувырок в шпагате.

К концу **второго** года **второй** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия "кольцом" с захватом двумя;
- технику выполнения угла и его вариантов;
- технику выполнения связки мост-перекат;

- технику выполнения подъема в перекат;
- технику выполнения дорожки перекатов;
- технику выполнения перекидки вперед в шпагат;
- технику выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;
- технику выполнения прыжка «кольцом двумя».

уметь:

- выполнять равновесие «кольцом» с захватом двумя;
- выполнять угол и его варианты;
- выполнять связку мост-перекат;
- выполнять подъем в перекат;
- выполнять дорожку перекатов;
- выполнять перекидку вперед в шпагат;
- выполнять прыжок шпагатом и его варианты;
- выполнять прыжок «кольцом двумя».

К концу **третьего** года **второй** ступени обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения фронтального равновесия с наклоном;
- технику выполнения подъема в перекат;
- технику выполнения дорожки перекатов;
- технику выполнения спичага;
- технику выполнения темпового переворота;
- технику выполнения фляка;
- технику выполнения связки рондат-фляк.

уметь:

- выполнять равновесие «кольцом» с захватом двумя;
- выполнять угол и его варианты;
- выполнять связку мост-перекат;
- выполнять подъем в перекат;
- выполнять дорожку перекатов;
- выполнять перекидку вперед в шпагат;
- выполнять прыжок шпагатом и его варианты;
- выполнять прыжок «кольцом двумя».

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

		2 ступень обучения (11-14 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
3.	Акробатическая подготовка.	48	7	39	2	52	4	42	6	50	5	43	3
1	Равновесие в шпагат.	8	1	6	1								

2	Равновесие "кольцом" с захватом двумя.					6	1	4	1				
3	Фронтальное равновесие с наклоном.									6	1	4	1
4	«Угол» и его варианты.	10	1	9	-	6	-	5	1				
5	Мост в перекат	6	1	4	-	6	-	5	1				
6	Подъем в перекат					8	1	7	-	6	-	5	1
7	Дорожка перекатов	8	1	6	1	6	-	6	-	6	-	5	1
8	Кувырок назад из положения стоя, в шпагат	4	1	3	-								
9	Перекидка вперед в шпагат					6	1	4	1				
10	Спичаг									8	1	7	-
11	Темповый переворот									8	1	7	-
12	Фляк									8	1	7	-
13	Рондат-фляк									8	1	7	-
14	Прыжок шпагатом	6	1	5	-	6	-	5	1				
15	Прыжок «Кольцом двумя»					8	1	6	1				
16	Кувырок в шпагате	6	1	5	-								

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу **второй** ступени обучающиеся должны **знать**:

- направления хореографии;
- основы народной и классической хореографии;
- роль хореографии в составлении акробатических этюдов;

уметь:

- использовать народную и классическую хореографию в составлении акробатических этюдов;
- самостоятельно составлять этюды и композиции, сочетая хореографию с акробатикой;
- различать направления хореографии.

Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»

2 степень обучения (11-14 лет)													
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
4.	Хореографическая подготовка.	18	2	14	2	18	2	14	2	20	2	16	2
1	Народная хореография.	18	2	14	2								
2	Классическая хореография.					18	2	14	2				
3	Сочетание хореографии с акробатикой.									20	2	16	2

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу **второй** степени обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских парах;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в смешанных парах;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах;

уметь:

- выполнять вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах;
- выполнять вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах;
- выполнять статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках;
- выполнять вольтижные акробатические упражнения в группах.

Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»

2 степень обучения (11-14 лет)													
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

5.	Групповая акробатика.	20	4	16	-	22	4	18	-	24	-	20	4
1	Женская пара. Мужская пара.	5	1	4	-	5	1	4	-	6	-	5	1
2	Женская тройка. Мужская тройка.	5	1	4	-	6	1	5	-	6	-	5	1
3	Смешанная пара.	5	1	4	-	5	1	4	-	6	-	5	1
4	Группа 4 и более человек.	5	1	4	-	6	1	5	-	6	-	5	1

Раздел «Тактическая подготовка»:

К концу **второй** ступени обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения упражнений на развитие внимания;
- особенности, отличительные черты своего характера;
- психологические особенности своего коллектива;
- психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

уметь:

- сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений;
- контактировать с коллективом во время выполнения групповых композиций;
- вырабатывать спокойный настрой на выступление.

Учебно-тематическое планирование раздела «Тактическая подготовка»

		2 ступень обучения (11-14 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
6.	Тактическая подготовка.	10	3	7	-	8	1	7	-	8	-	6	2
1	Развитие внимания.	6	1	5	-					4	-	3	1
2	Психологические тесты: «Мой темперамент».	2	1	1	-	1	-	1	-				
3	Психологические тесты: «Мое место в команде».	2	1	1	-	1	-	1	-				
4	Релаксирующие упражнения. Дыхательная гимнастика.					6	1	5	-	4	-	3	1

3 ступень:

Разделы, Темы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Основы знаний (теоретическая подготовка)	6	6	6
Общая физическая подготовка	18	12	12
Специальная физическая подготовка	18	18	18
Акробатическая подготовка	50	52	54
Хореографическая подготовка	18	18	20
Групповая акробатика	26	30	26
Тактическая подготовка	8	8	8
Всего часов:	144	144	144

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу третьей ступени обучения учащиеся должны *знать*:

- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- разрядные нормативы по спортивной акробатике;
- основы судейства в спортивной акробатике.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- составлять программу соревнований, соответственно разрядов по спортивной акробатике;
- судить соревнования по спортивной акробатике.

Учебно-тематическое планирование раздела «Основы знаний».

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
2	Правила соревнований по спортивной акробатике.	5	2	2	1								
3	Разрядные нормативы по спортивной акробатике.					5	2	2	1				
4	Основы судейства в спортивной акробатике.									5	2	2	1

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу **третьей** ступени обучения учащиеся должны *знать*:

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие активной гибкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие специальной силы;
- выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Учебно-тематическое планирование раздела «Общая физическая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
1	Гибкость.	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1

2	Сила.	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1
3	Координационные способности (ловкость).	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1
4	Быстрота.	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1
5	Выносливость.	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1
6	Скоростно-силовые способности.	3	-	2	1	2	-	1	1	2	-	1	1

Раздел «Специальная физическая подготовка»:

К концу **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения упражнений, направленных на переразгибы в суставах;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие специальной статической и динамической силы;
- технику выполнения сложно-координационных упражнений;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие специальной взрывной силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие специальной выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения, направленные на переразгибы в суставах;
- выполнять упражнения, на развитие специальной статической и динамической силы;
- выполнять сложно-координационные упражнения;
- выполнять упражнения, направленные на развитие взрывной силы;
- выполнять упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Учебно-тематическое планирование раздела «Специальная физическая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
№ раздела	Раздел, темы	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
		3.	Специальная физическая подготовка.	18	6	12	-	18	-	18	-	18	-
1	Гибкость.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1
2	Статическая сила.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1
3	Сложно-координационные упражнения.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1

4	Динамическая сила.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1
5	Специальная выносливость.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1
6	Быстрота.	3	1	2	-	3	-	3	-	3	-	2	1

Раздел «Акробатическая подготовка»:

К концу **первого** года **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия «ласточка» в шпагат;
- технику выполнения переворота в сторону без рук;
- технику выполнения стойки «крокодил» и ее вариантов;
- технику выполнения курбета и его вариантов;
- технику выполнения каскада прыжков.

уметь:

- выполнять равновесие «ласточка» в шпагат;
- выполнять переворот в сторону без рук;
- выполнять стойку «крокодил» и ее варианты;
- выполнять курбет и его варианты;
- выполнять каскад прыжков.

К концу **второго** года **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия махом в "кольцо";
- технику выполнения стойки «мексиканка» и ее вариантов;
- технику выполнения сальто вперед;
- технику выполнения каскада прыжков.

уметь:

- выполнять равновесие махом в «кольцо»;
- выполнять стойку «мексиканка» и ее варианты;
- выполнять сальто вперед;
- выполнять подъем в перекат;
- выполнять каскад прыжков.

К концу **третьего** года **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения фронтального равновесия шпагатом;
- технику выполнения арабского сальто;
- технику выполнения сальто назад;
- технику выполнения связки рондат-сальто.

уметь:

- выполнять фронтальное равновесие шпагатом;
- выполнять арабское сальто;
- выполнять сальто назад;
- выполнять связку рондат-сальто.

Учебно-тематическое планирование раздела «Акробатическая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
№раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
4.	Акробатическая подготовка.	50	5	40	5	52	4	44	4	54	4	46	4
1	Равновесие «ласточка» в шпагат	12	1	10	1								
2	Равновесие махом в «кольцо»					12	1	10	1				
3	Фронтальное равновесие шпагатом									10	1	8	1
4	Переворот в сторону («колесо») без рук	14	1	12	1								
5	Стойка «крокодил» и ее варианты	10	1	8	1								
6	Стойка «мексиканка» и ее варианты					14	1	12	1				
7	Сальто вперед					16	1	14	1				
8	Курбет и его варианты	6	1	4	1								
9	Каскад прыжков	8	1	6	1	10	1	8	1				
10	Арабское сальто									12	1	10	1
11	Сальто назад									16	1	14	1
12	Связка рондат-сальто									16	1	14	1

Раздел «Хореографическая подготовка»:

К концу третьей ступени обучающиеся должны *знать*:

- характер танца;
- основные части танца.

уметь:

- составлять эстрадно-спортивный танец;
- правильно вставлять в танец акробатические элементы.

Учебно-тематическое планирование раздела «Хореографическая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
№	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль

4.	Хореографическая подготовка.	18	2	14	2	18	2	14	2	20	2	16	2
1	Характерный танец	9	1	7	1	9	1	7	1	10	1	8	1
2	Эстрадно-спортивный танец	9	1	7	1	9	1	7	1	10	1	8	1

Раздел «Групповая акробатика»:

К концу **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских парах;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в смешанных парах;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в мужских и женских тройках;
- технику выполнения вольтижных акробатических упражнений в группах;

уметь:

- выполнять вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских парах;
- выполнять вольтижные акробатические упражнения в смешанных парах;
- выполнять статические и вольтижные акробатические упражнения в мужских и женских тройках;
- выполнять вольтижные акробатические упражнения в группах.

Учебно-тематическое планирование раздела «Групповая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
№раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
5.	Групповая акробатика.	26	4	18	4	30	4	22	4	26	4	18	4
	Женская пара. Мужская пара.	6	1	4	1	6	1	4	1	4	1	2	1
	Женская тройка. Мужская тройка.	6	1	4	1	6	1	4	1	4	1	2	1
	Смешанная пара.	4	1	2	1	6	1	4	1	4	1	2	1
	Группа 4 и более человек.	10	1	8	1	12	1	10	1	14	1	12	1

Раздел «Тактическая подготовка»:

К концу **третьей** ступени обучения учащиеся должны **знать**:

- правила соревновательного настроя;
- особенности, отличительные черты своего характера;
- психологические особенности своего коллектива;
- психологические приемы, направленные на восстановление спокойствия.

уметь:

- сосредоточиться на выполнении упражнения или серии упражнений;
- контактировать с коллективом во время выполнения групповых композиций;
- выработать спокойный настрой на выступление.

Учебно-тематическое планирование раздела «Тактическая подготовка»

		3 ступень обучения (15-18 лет)											
№ раздела	Раздел, темы	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль	всего	теория	практика	контроль
6.	Тактическая подготовка.	8	3	3	2	8	1	5	2	8	2	4	2
1	Соревновательный настрой	8	3	3	2								
2	Групповое взаимодействие во время выступления.					8	1	5	2				
3	Стрессоустойчивость									8	2	4	2

Формы и методы контроля и самоконтроля:

по теоретической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- устные опросы;- контрольные задания;- самостоятельные работы;- зачеты;- тесты;- кроссворды;- викторины.	по практической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- внутренние соревнования;- выполнение нормативов, упражнений;- деловые, ролевые игры;- участие в конкурсах, фестивалях;- контрольные тренировки;- показательные выступления;- самоанализ, анализ совместной деятельности;- творческие задания.
---	---

Методическое обеспечение программы.

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия

и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

Инвентарь и оборудование.

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Литература.

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.