

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №97»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ Школа №97
_____ И.В. Мальчевская

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика»
ознакомительный уровень

Возраст участников: **5-16** лет

Срок реализации программы: **2** года

Количество обучающихся в группе: **12-20** чел.

Количество часов в год: **76 (114)** часов

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Баканова Светлана Александровна

Москва
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Акробатика – это спортивная дисциплина, основанная на выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых – колесо, рондат, фляк, сальто, бланш; силовых – стойки, упоры; упражнений на гибкость – мост, шпагат; на балансирование – пирамиды и др.), связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры.

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости. Не случайно в словаре слово «акробат» объясняется не только как человек, занимающийся акробатикой, но и просто как ловкий, быстрый человек.

Акробатика – одна из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. В ней, помимо правильности упражнений, идёт также важный акцент на зрелищность трюка и артистизм исполнителя. Она существует на стыке спорта и искусства.

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает в наши дни всё более широкий размах. Быстрое распространение акробатики и её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в жизни; акробатические упражнения необычны и зрелищны. Спортсмены-акробаты отличаются стройным телом, пластичностью движений и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой, а навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

Занятие акробатикой – один из лучших способов повысить свой уровень физической подготовленности. Акробатика – это не только разучивание основных акробатических трюков, типа сальто, но и психологическая подготовка к экстремальным видам спорта, которые стали весьма популярными в современном мире. В акробатической секции большое внимание уделяется правильному приземлению при прыжках с высоты, в

программе разминки есть упражнения на улучшение высоты и дальности прыжка.

Представленная программа основана на теоретических и практических данных в области спортивной акробатики и циркового искусства. Данная программа доработана автором применительно к работе с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

В коллектив принимаются дети с 5 лет. В порядке исключения по заявлению родителей в группе может заниматься ребёнок младше 5 лет.

Цель и задачи программы.

Цель – развитие физических и волевых качеств и творческих способностей ребёнка в образовательном процессе средствами общефизической и акробатической тренировки, подготовки к соревнованиям и постановки концертных номеров.

В данном конкретном случае развитию способствуют:

- 1) Тренировочные занятия;
- 2) Соревнования;
- 3) Показательные выступления (концерты).

Вышеуказанная цель для своей реализации предполагает поставить и решить нижеследующие **задачи**.

Обучающие:

- дать знания по истории акробатики,
- дать специальные знания по различным видам акробатики,
- обучить умениям и навыкам, необходимым для выполнения акробатических упражнений,
- сформировать умения и навыки выступлений перед зрителями и судьями,
- подготовить к соревнованиям по индивидуальной акробатической связке и групповым выступлениям.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся (выносливость, координацию движений, гибкость, быстроту, силу),
- сформировать либо скорректировать осанку,
- сформировать гигиенические навыки,
- развить память и внимание,
- сформировать музыкально-ритмические навыки в процессе постановки групповых комбинаций под музыку,
- развить артистизм и уверенность в себе,
- раскрыть творческие и организаторские способности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества (сила воли, чувство личной ответственности, навыки психической саморегуляции, и т.д.), в том числе –

скорректировать до возрастных норм отдельные психологические факторы (тревожность, агрессивность, и т.д.);

- сформировать коммуникативные навыки через создание и реализацию ситуаций работы в паре, группе, команде;

- воспитать поведенческую дисциплину;

- воспитать стремление к саморазвитию (мотивацию к достижению успеха),

- воспитать потребность в здоровом образе жизни,

- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру.

Возраст обучающихся: 5-16 лет.

Принимаются все желающие без предварительного отбора при наличии медицинских справок. В порядке исключения по заявлению родителей в средней возрастной группе (5-8 лет) может заниматься ребёнок младше 5 лет. При желании в старшей группе могут заниматься подростки старше 15 лет и взрослые.

Срок реализации программы - 2 года.

Формы и режим занятий: Занятия групповые: теоретические, практические, выездные. Группы первого года обучения набираются по возрасту: 5-8 лет; 9-15 лет. При наличии определённого уровня знаний и умений допускаются в старшую группу дети младше 9 лет. А также, при отсутствии определённого уровня умений, допускаются к занятиям в средней группе дети старше 9 лет.

Количество обучающихся: **12-20 чел.**

Занятия проводятся **2 раза** в неделю, длительность **1 час** для детей до 8 лет, **1,5 часа** для детей старше 8 лет. В середине занятия перерыв 10 минут. Всего **96 часов** в год для детей до 8 лет; 114 часов в год для детей старше 8 лет.

После освоения учебно-тематического плана программы:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения на занятиях акробатикой и основы профилактики травматизма;

- особенности акробатики как вида спорта;

- названия базовых элементов акробатики;

- названия основных движений и подводящих элементов из группы упражнений специальной физической подготовки;

- упражнения из группы ОФП – для развития силы, растягивания и расслабления основных мышечных групп;

- правила различных подвижных игр;

- правила соревнований по индивидуальной акробатической связке и в групповых номинациях;

минимальные требования по обращению с инвентарем и уходу за ним;

основы здорового образа жизни (режим дня, питание, гигиена).

будут уметь:

- выполнять базовые элементы акробатики;

- выполнять подводящие упражнения и простейшие элементы из групп «динамическая сила», «статическая сила», «прыжки» и «гибкость»;
- выполнять движения под музыку;
- играть в различные подвижные игры;
- выполнять упражнения для развития силы, растягивания и расслабления основных мышечных групп; будет сформирована мышечная память;
- видеть ошибки товарищей при выполнении движений;
- выступать индивидуально и в группе с комбинацией акробатических упражнений;
- правильно подбирать инвентарь и правильно его использовать.

у обучающихся будут воспитаны:

- дисциплина;
- этика поведения на занятиях, на соревнованиях;
- умение работать в команде;
- чувство ответственности;
- эстетика движений;
- целеустремленность;
- развита работоспособность.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения
Средняя возрастная группа (5-8 лет)

	Темы занятий	Общее количество часов	В том числе	
			теоретич	практич.
1.	Терминология движений акробатики. Основы техники выполнения базовых элементов (в т.ч., просмотр видео).	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по акробатике.	1	1	-
3.	Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	1	0,5	0,5
4.	Здоровый образ жизни: спортивная гигиена, закаливание, движение, питание.	1	1	-
5.	Правила соревнований. Психология поведения на соревнованиях.	1	1	-

6.	Общая физическая подготовка.	12	0,5	11,5
7.	Специальная физическая подготовка.	19	0,5	18,5
8.	Базовые элементы акробатики	20	1	19
9.	Основы хореографии	4	1	3
10	Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.	12	2	10
11	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	2	-	2
12	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО	76	9,5	66,5

**Календарно-тематический план
1 год обучения
Средняя возрастная группа (5-8 лет)**

Название тем		Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май
Тема 1. Терминология движений акробатики. Основные базовые элементы (в т.ч., просмотр видео).	Теория	0,5	0,5							
	Практика									
Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по акробатике	Теория	0,5				0,5				
	Практика									
Тема 3. Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	Теория	0,3					0,2			
	Практика	0,3					0,2			
Тема 4.	Теория		0,5	0,5						

Здоровый образ жизни: спортивная гигиена, закаливание, движение, питание.	Практика									
Тема 5. Правила соревнований. Психология поведения на соревнованиях.	Теория				0,3	0,2			0,2	0,3
	Практика									
Тема 6. Общая физическая подготовка.	Теория	0,1	0,2				0,2			
	Практика	1,2	1,5	1,5	1,2	1	1,4	1,3	1,2	1,2
Тема 7. Специальная физическая подготовка.	Теория	0,2	0,3							
	Практика	2	2,4	2,3	2	1,7	2,1	2	2	2
Тема 8. Базовые элементы акробатики	Теория	0,2	0,3	0,1	-	-	0,2	0,1	0,1	-
	Практика	2,2	2,8	2	2	1,7	2,3	2,2	1,9	1,9
Тема 9. Основы хореографии	Теория	0,2	0,1	0,1	-	-	0,2	0,2	0,1	0,1
	Практика	0,3	0,4	0,3	0,3	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4
Тема 10. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям	Теория			0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1
	Практика			2	2	1,7	0,7	1,6	2	2
Тема 11. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	Теория									
	Практика					1				1
Тема 12. Итоговое занятие	Теория									-
	Практика									1
Итого:		8	9	9	8	8	8	8	8	10

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения
Старшая возрастная группа (9-15 лет)

	Темы занятий	Общее количество часов	В том числе	
			теоретич	практич.
1.	Терминология движений акробатики. Основы техники выполнения базовых элементов (в т.ч., просмотр видео).	1.5	1.5	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по акробатике.	1.5	1.5	-
3.	Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	1	0,5	0,5
4.	Здоровый образ жизни: спортивная гигиена, закаливание, движение, питание.	1	1	-
5.	Правила соревнований. Психология поведения на соревнованиях.	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка.	19	0,5	18,5
7.	Специальная физическая подготовка.	20	1	19
8.	Базовые элементы акробатики	23	1	22
9.	Основы хореографии	7	1	6
10	Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки)	20	1.5	18.5
11	Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.	12	1.5	10.5
12	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	5.5	-	5.5
13	Итоговое занятие	1.5	-	1.5
	ВСЕГО	114	12	102

**Календарно-тематический план
1 год обучения
Старшая возрастная группа (9-15 лет)**

Название тем		Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май
Тема 1. Терминология движений	Теория	0,5	1							
	Практика									

акробатики. Основы техники выполнения базовых элементов (в т.ч., просмотр видео).										
Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по акробатике	Теория	1				0,5				
	Практика									
Тема 3. Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	Теория	0,3					0,2			
	Практика	0,3					0,2			
Тема 4. Здоровый образ жизни: спортивная гигиена, закаливание, движение, питание.	Теория		0,5	0,5						
	Практика									
Тема 5. Правила соревнований. Психология поведения на соревнованиях.	Теория				0,3	0,2			0,2	0,3
	Практика									
Тема 6. Общая физическая подготовка.	Теория	0,1	0,2				0,1	0,1		
	Практика 18,5	2	2,2	2,5	2,2	1,5	2,3	2	2,1	1,7
Тема 7. Специальная физическая подготовка.	Теория 1	0,2	0,2	0,1		0,1	0,2	0,2		
	Практика 19	2	2,3	2,3	2,3	1,5	2,3	2,1	2,1	2,1
Тема 8. Базовые элементы	Теория 1	0,2	0,3	0,1	-	-	0,1	0,2	0,1	-
	Практика	2,2	3,2	2,8	2,3	2	2,3	2,6	2,4	2,2

акробатики	22									
Тема 9. Основы хореографии	Теория	0,2	0,1	0,1	-	-	0,2	0,2	0,1	0,1
	Практика 6	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,8	0,8	0,8	0,6
Тема 10. Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки)	Теория 1,5	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1
	Практика 18,5	2	2,3	2,3	2,3	1,5	1,7	2,2	2,2	2
Тема 11. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям	Теория 1,5		0,2	0,4	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
	Практика 10,5			1,6	1,6	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7
Тема 12. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	Теория									
	Практика 5,5					3				2,5
Тема 13. Итоговое занятие	Теория									-
	Практика 1,5									1,5
Итого:		12	13,5	13,5	12	12	12	12	12	15

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения
Средняя возрастная группа (6-9 лет)

	Темы занятий	Общее количе ство часов	В том числе	
			теоретич	практи ч.
1.	История и разновидности акробатики. Основы техники выполнения элементов акробатики. Терминология сложных упражнений.	1	1	-
2.	Техника безопасности на занятиях по акробатике	1	1	-
3.	Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	1	0,5	0,5

4.	Здоровый образ жизни.	1	1	-
5.	Методы усиленной подготовки к соревнованиям	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка.	12	0,5	11,5
7.	Специальная физическая подготовка.	19	0,5	18,5
8.	Элементы акробатики	20	1	19
9.	Хореография	4	1	3
10	Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.	12	2	10
11	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	2	-	2
12	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО	76	9,5	66,5

**Календарно-тематический план
2 год обучения
Средняя возрастная группа (6-9 лет):**

Название тем		Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май
Тема 1. История и разновидности акробатики. Терминология сложных упражнений (в т.ч., просмотр видео).	Теория	0,5	0,5							
	Практика									
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по акробатике	Теория	0,5				0,5				
	Практика									
Тема 3. Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой,	Теория	0,3					0,2			
	Практика	0,3					0,2			

костюмами для выступлений.										
Тема 4. Здоровый образ жизни.	Теория		0,5	0,5						
	Практика									
Тема 5. Методы усиленной подготовки к соревнованиям.	Теория				0,3	0,2			0,2	0,3
	Практика									
Тема 6. Общая физическая подготовка.	Теория	0,1	0,2				0,2			
	Практика 15,5	1,2	1,5	1,5	1,2	1	1,4	1,3	1,2	1,2
Тема 7. Специальная физическая подготовка.	Теория	0,2	0,3							
	Практика 22,5	2	2,4	2,3	2	1,7	2,1	2	2	2
Тема 8. Элементы акробатики	Теория	0,2	0,3	0,1	-	-	0,2	0,1	0,1	-
	Практика 23	2,2	2,8	2	2	1,7	2,3	2,2	1,9	1,9
Тема 9. Хореография	Теория	0,2	0,1	0,1	-	-	0,2	0,2	0,1	0,1
	Практика	0,3	0,4	0,3	0,3	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4
Тема 10. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям	Теория			0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1
	Практика			2	2	1,7	0,7	1,6	2	2
Тема 11. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	Теория									
	Практика					1				1
Тема 12. Итоговое занятие	Теория									-
	Практика									1
Итого:		8	9	9	8	8	8	8	8	10

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения
Старшая возрастная группа (10-16 лет)

	Темы занятий	Общее количество часов	В том числе	
			теоретич	практич.

1.	История и разновидности акробатики. Основы техники выполнения элементов акробатики. Терминология сложных упражнений.	1.5	1.5	-
2.	Техника безопасности на занятиях по акробатике	1.5	1.5	-
3.	Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	1	0,5	0,5
4.	Здоровый образ жизни.	1	1	-
5.	Методы усиленной подготовки к соревнованиям	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка.	19	0,5	18,5
7.	Специальная физическая подготовка.	20	1	19
8.	Элементы акробатики	23	1	22
9.	Хореография	7	1	6
10	Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки)	20	1.5	18.5
11	Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.	12	1.5	10.5
12	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	5.5	-	5.5
13	Итоговое занятие	1.5	-	1.5
	ВСЕГО	114	12	102

**Календарно-тематический план
2 год обучения
Старшая возрастная группа (10-16 лет)**

Название тем		Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май
Тема 1. История и разновидности акробатики. Основы техники выполнения элементов	Теория	0,5	1							
	Практика									

акробатики. Терминология сложных упражнений.										
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по акробатике	Теория	1				0,5				
	Практика									
Тема 3. Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.	Теория	0,3					0,2			
	Практика	0,3					0,2			
Тема 4. Здоровый образ жизни.	Теория		0,5	0,5						
	Практика									
Тема 5. Методы усиленной подготовки к соревнованиям	Теория				0,3	0,2			0,2	0,3
	Практика									
Тема 6. Общая физическая подготовка.	Теория	0,1	0,2				0,1	0,1		
	Практика 18,5	2	2,2	2,5	2,2	1,5	2,3	2	2,1	1,7
Тема 7. Специальная физическая подготовка.	Теория 1	0,2	0,2	0,1		0,1	0,2	0,2		
	Практика 19	2	2,3	2,3	2,3	1,5	2,3	2,1	2,1	2,1
Тема 8. Элементы акробатики	Теория 1	0,2	0,3	0,1	-	-	0,1	0,2	0,1	-
	Практика 22	2,2	3,2	2,8	2,3	2	2,3	2,6	2,4	2,2
Тема 9. Хореография	Теория	0,2	0,1	0,1	-	-	0,2	0,2	0,1	0,1
	Практика 6	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,8	0,8	0,8	0,6
Тема 10. Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки)	Теория 1,5	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1
	Практика 18,5	2	2,3	2,3	2,3	1,5	1,7	2,2	2,2	2
Тема 11. Подготовка к	Теория 1,5		0,2	0,4	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2

соревнованиям и показательным выступлениям	Практика 10,5			1,6	1,6	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7
Тема 12. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	Теория									
	Практика 5,5					3				2,5
Тема 13. Итоговое занятие	Теория									-
	Практика 1,5									1,5
Итого:		12	13,5	13,5	12	12	12	12	12	15

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 год обучения:

1. **Терминология движений акробатики. Основные базовые элементы.** Изучение спортивных терминов – названий упражнений в акробатике. Демонстрация изучаемых упражнений в спортивном зале и на видео. Запоминание названий и различий между показанными упражнениями.
2. **Правила поведения и техника безопасности на занятиях по акробатике.** Дисциплина и правила безопасности на занятиях. Причины и профилактика травматизма, самоконтроль за состоянием здоровья (субъективная оценка по самочувствию и внешним признакам).
3. **Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.** Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений. Порядок в спортивном зале. *Практическая часть:* Дети учатся бережно относиться к спортивной форме и инвентарю – аккуратно ставить обувь при входе на ковёр, не рвать маты, не царапать татами, не обдирать краску со стен.
4. **Здоровый образ жизни: спортивная гигиена, закаливание, движение, питание.** Беседы о гигиене во время занятий спортом, о профилактике простудных заболеваний, правильном питании и режиме двигательных нагрузок.
5. **Правила соревнований. Психология поведения на соревнованиях.** Рассказ о том, что такое соревнования, как к ним готовиться и выступать. Преодоление страха выступления.

- 6. Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. *Практическая часть:* Разучивание и выполнение упражнений для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса, спины, ног, брюшного пресса; для формирования свода стопы и правильной осанки. Бег, ходьба, прыжки со скакалкой и без. При наличии свободного времени – развивающие и подвижные игры и эстафеты.
- 7. Специальная физическая подготовка.** Терминология и правильная техника выполнения упражнений СФП. *Практическая часть:* Разучивание и выполнение упражнений для *развития быстроты* (на увеличение скорости выполнения движений), *ловкости* (на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, равновесия), *силы* (упражнения с собственным весом, с партнером, с предметами), *быстрой силы* (прыжковые упражнения, махи, выполнения простых акробатических связок), *выносливости* (выполнение движений и связок движений в периодичных режимах. Выполнение комбинаций движений и элементов), *гибкости* (упражнения на динамическую и статическую растяжку).
- 8. Базовые элементы акробатики.** Техника выполнения отдельных элементов. *Практическая часть:* Выполнение базовых элементов акробатики – в статике и в динамике: равновесия, стойки на лопатках, на голове, на руках, на предплечьях; мост, шпагат, кувырок вперёд, назад, боком, перекаты, колесо, колесо с разбега.
- 9. Основы хореографии.** Знакомство с правилами составления комбинаций из единичных движений и возможностями включения хореографии в акробатические композиции. *Практическая часть:* Разучивание и выполнение простейших хореографических движений под счёт и под музыку.
- 10. Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки).** Тема рассчитана на старшую возрастную группу (8+), но в порядке исключения несложные групповые упражнения могут выполняться некоторыми учениками средней группы в рамках темы №8 «Базовые элементы акробатики» при достаточной разнице в возрасте и весе, а также – наличии определённого уровня физической подготовленности. *Теоретическая часть:* техника выполнения упражнений групповой акробатики в парах, тройках, четвёрках. *Практическая часть:* изучение и выполнение данных упражнений (поддержки и броски).
- 11. Подготовка к соревнованиям и (или) показательным выступлениям.** Разучивание комбинаций для соревнований, постановка номеров. *Практическая часть:* Отработка и репетиции перед выступлением, устранение ошибок и недочётов.
- 11. Участие в соревнованиях и (или) показательных выступлениях.**
- 12. Итоговое занятие.** Мастер-класс для детей и родителей (либо показательное выступление).

2 год обучения:

1. **История и разновидности акробатики. Терминология сложных упражнений.** Характеристика различных видов акробатики. Значение акробатики, её место среди гимнастических видов спорта. Возникновение, развитие, перспективы. Устное разъяснение, демонстрация, просмотр видео.
2. **Техника безопасности на занятиях по акробатике.** Правила безопасности на занятиях. Причины и профилактика травматизма, самоконтроль за состоянием здоровья (субъективная оценка по самочувствию и внешним признакам).
3. **Оборудование, инвентарь, форма для занятий акробатикой. Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений.** Правила ухода за инвентарем, спортивной формой, костюмами для выступлений. Порядок в спортивном зале. Инструктаж о пользовании оборудованием для изучения более сложных трюков. *Практическая часть:* Дети учатся складывать гимнастические маты, бережно обращаться с инвентарём, правильно его использовать по назначению.
4. **Здоровый образ жизни.** Беседы о гигиене, закаливании, питании, режиме дня, движении. Краткие сведения об анатомии, физиологии, биомеханике человека.
5. **Методы усиленной подготовки к соревнованиям.** Беседа о составлении индивидуальных планов подготовки к соревнованиям.
6. **Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. *Практическая часть:* Выполнение более сложных вариантов упражнений для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса, спины, ног, брюшного пресса; для формирования свода стопы и правильной осанки. Бег, ходьба, прыжки со скакалкой и без. Прыжки на цирковой 10-метровой скакалке. При наличии свободного времени – развивающие и подвижные игры и эстафеты.
7. **Специальная физическая подготовка.** В программу добавляются новые упражнения из категории СФП и объясняется техника их выполнения. *Практическая часть:* Упражнения для *развития быстроты* (на увеличение скорости выполнения движений), *ловкости* (на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, равновесия), *силы* (упражнения с собственным весом, с партнером, с предметами), *быстрой силы* (прыжковые упражнения, махи, выполнения простых акробатических связок), *выносливости* (выполнение движений и связок движений в периодичных режимах. Выполнение комбинаций движений и элементов), *гибкости* (упражнения на динамическую и статическую растяжку).
8. **Элементы акробатики.** В программу добавляются новые элементы, связки элементов; техника выполнения. *Практическая часть:* Выполнение базовых элементов акробатики – в статике и в динамике: равновесия, стойки на лопатках, на голове, на руках, на предплечьях; мост, шпагат, кувырок вперёд, назад, боком, перекаты, колесо, колесо с разбега. Изучение более сложных элементов: курбет, рондат, подъём разгибом с головы, возможно – фляк.

9. **Хореография.** Различные танцевальные стили и их использование в акробатических композициях. *Практическая часть:* Разучивание танцевальных элементов – народных, этнических, современных, и составление композиций под музыку. Постановка номеров.
10. **Групповая акробатика (пары, тройки, четвёрки).** Тема рассчитана на старшую возрастную группу (8+), но в порядке исключения несложные групповые упражнения могут выполняться некоторыми учениками средней группы в рамках темы №8 «Элементы акробатики» при достаточной разнице в возрасте и весе, а также – наличии определённого уровня физической подготовленности. *Теоретическая часть:* техника выполнения упражнений групповой акробатики в парах, тройках, четвёрках. *Практическая часть:* изучение и выполнение данных упражнений (поддержки и броски). На втором году обучения упражнения усложняются.
11. **Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.** Разучивание комбинаций, постановка номеров. *Практическая часть:* Отработка и репетиции перед выступлением, устранение ошибок и недочётов.
12. **Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.**
13. **Итоговое занятие.** Мастер-класс для детей и родителей (либо показательное выступление).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Актуальность данной программы – в решении проблемы гиподинамии современных детей посредством организации регулярных тренировочных занятий. Новизна данной программы заключается в оригинальном комбинировании двух основных направлений акробатики: это – модифицированная программа по спортивной акробатике (ориентированная на более широкий контингент детей и молодёжи, нежели классическая программа спортивных школ), и сценическая акробатика, направленная на подготовку концертной деятельности, что соответствует интересам современных детей. Такой подход позволяет принимать в группы всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний, а все обучающиеся, освоившие учебно-тематический план программы, могут участвовать в дальнейшем в постановке номеров для выступлений.

Занятия акробатикой развивают так называемые навыки самостраховки – одни из важнейших, так как не раз помогут избежать травмы, а также развивают скорость, ловкость, координацию, ориентацию в пространстве. В качестве примера можно сказать, что акробаты, подобно кошкам, чаще всего приземляются на ноги при каком-либо падении. В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт, и возможности человеческого тела безгранично (но постепенно) расширяются. Хорошо развивается выносливость, укрепляются мышцы, связки, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Иными словами, акробатика развивает все пять физических качеств человека: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость. Педагогическая целесообразность данной программы заключается, таким образом, в полноценном и гармоничном развитии всех групп мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также – в воспитании волевых качеств, в поддержании жизненного тонуса и позитивного настроения, что способствует формированию и развитию установки на успешное достижение целей в дальнейшей жизни.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: физкультурное занятие, организованное различными способами (движение по спортивному залу с музыкальным сопровождением, статические упражнения на ковре, разучивание элементов хореографии, и др.).

Дидактический материал: различные музыкальные композиции, подходящие для данного вида занятий; видеоматериалы; наглядный показ, иллюстрации.

Немаловажную роль играет психологическая подготовка воспитанников-акробатов. Цель её состоит во всесторонней подготовке личности каждого к выполнению сложнокоординационных упражнений и к публичным выступлениям, и реализуется через следующие задачи:

1. Изучение индивидуальных особенностей обучающихся (мотивация к достижению успеха, психофизиологические особенности и др.); и на основе полученных данных – помощь в развитии необходимых качеств и навыков; выработка смелости и уверенности в своих силах.
2. Коррекция отдельных психологических факторов (тревожность, агрессивность, комплексы, зажимы, и т.д.);
3. Создание и реализация ситуаций формирования коммуникативных навыков (работа в паре, в группе, в команде); что особенно важно для занятий групповой акробатикой
4. Работа с родителями (инструктаж), организация совместной (дети, педагог, родители) деятельности.

Средствами психологической подготовки являются:

- беседа и разъяснения педагога,
- постановка посильных задач и постепенное их усложнение,
- психомоторная тренировка («автоматизм» для преодоления страха)
- самоанализ – отслеживание собственных достижений обучающимися;
- подвижные игры,
- упражнения в парах, тройках, четвёрках;
- индивидуальные занятия, контрольное выполнение упражнений перед всей группой;
- участие в соревнованиях, концертная деятельность.

Обучение в детском объединении «Акробатика» планируется в несколько этапов. Данная программа посвящена первому этапу – ознакомительному и основана на следующих дидактических принципах:

1. Принцип систематичности (только постоянные и регулярные занятия в соответствии с планом могут привести к устойчивому результату)
2. Принцип постепенности (от простого к сложному: если что-то не получается, делаются подводящие упражнения, часто не одну тренировку).
3. Принцип индивидуальности (внимательность к успехам и ошибкам каждого воспитанника. После упражнения раздаются личные комментарии к выполнению упражнений каждому. Таким образом, с каждым идёт работа, фактически, индивидуально).
4. Принцип доступности (ученикам предлагаются посильные задачи, а также задачи слегка на опережение для возникновения тяги к самосовершенствованию).
5. Учет половозрастных особенностей. Известно, что мальчики, как правило, менее гибкие, чем девочки, зато у них лучше развита прыгучесть. Также замечено, что полные дети обычно имеют хорошую растяжку. Дети дошкольного возраста в силу возрастных особенностей имеют слабые мышцы брюшного пресса. Эти и другие нюансы необходимо учитывать при работе с детьми.
6. Принцип наглядности. Каждое упражнение демонстрируется и подробно объясняется.
7. Принцип разнообразия. (Частая смена видов упражнений, чередование статики и динамики в рамках одного занятия позволяет минимизировать психическую утомляемость и сохранить позитивный настрой).
8. Принцип повторяемости (цикличности). (После освоения новых упражнений идёт процесс повторения их на последующих занятиях, закрепления навыков, доведения их до автоматизма).

Теоретические занятия проводятся, с учетом возраста и объема знаний обучающихся, в процессе практических занятий в форме беседы, инструктажа, просмотра видеоматериалов, прослушивания аудиозаписей.

Общая физическая подготовка осуществляется также в процессе обучения на каждом занятии.

Основным элементам акробатики на занятиях уделяется значительное внимание. Обучение каждому элементу (комбинации элементов) проходит в три стадии: ознакомление, разучивание и совершенствование. Ознакомление происходит методом объяснения и наглядной демонстрации, разучивание – путём выполнения подводящих упражнений и самого изучаемого элемента (комбинации) при помощи педагога или партнёра, совершенствование – путём дальнейшего многократного повторения, направленного на исправление ошибок и оттачивания технического мастерства.

Следует отметить, что при общем оздоровительном эффекте занятий акробатикой существуют медицинские противопоказания, при которых данные занятия нежелательны и должны проводиться с особой осторожностью, или не проводиться вовсе. В частности, возрастная либо посттравматическая нестабильность шейного отдела позвоночника налагает ограничение на выполнение базовых элементов акробатики, таких как кувырки и стойки на голове. Соответственно, занятия акробатикой в подобных случаях возможны исключительно после устранения проблем со здоровьем. Нестабильность шеи устраняется путём ЛФК и кинезиотерапии под руководством опытных врачей, после чего можно получить разрешение лечащего врача и приступать к занятиям в общей группе.

На организационных и открытых занятиях допускается присутствие родителей, родственников, педагогов и других лиц. Для младшей возрастной категории (4-6 лет) допускается присутствие родителей (няни) на тренировочных занятиях.

Важное место в образовательном процессе занимает работа с родителями, состоящая в регулярном проведении родительских собраний, затрагивающих вопросы методики проведения самостоятельных занятий, воспитания гигиенических навыков, а также – бесед и инструктажей со сходной тематикой во время занятий с присутствующими родителями.

Материально-техническое обеспечение.

1. Татами-пазл сборное типа «ласточкин хвост».
2. Гимнастические маты разной степени жёсткости.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки (в том числе – цирковая тросовая).
5. Музыкальный центр (плеер), CD-диски.
6. Ноутбук.
7. Видеокамера.
8. Реквизит для выступлений (костюмы, обручи, мячики, и т.д.).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Басов М.Я. Избранные психологические произведения. М.: Педагогика, 1975. – 432 с.
3. Баринов В.А. «Основы циркового творчества».
4. Бачинская Н.В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе//Физическое воспитание студентов, 2015. – № 1. – С. 3-10.
5. Богатина Е.В., Пасмурова Э.Л. Критерии отбора и ориентации в

- спортивной акробатике//Электронный научный журнал Международный студенческий научный вестник/V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2013 года. – <http://www.scienceforum.ru/2013/202/2789>.
6. Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. – №2.
 7. Власенко С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья. – Минск, 1992.
 8. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
 9. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка. – М.: «Айрис пресс», 2008.
 10. Гигиеническая норма двигательной активности детей и подростков 5-18 лет. Методические рекомендации. – М., 1984.
 11. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд, дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
 12. Губа В.П. Контроль за физическими качествами: методические рекомендации. Смоленск. 1988.
 13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 375 с.
 14. Зуева М.В. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом//Известия ТРТУ. Специальный выпуск. «Материалы XLVI научно-технической конференции»/Секция физического воспитания. – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2001 – № 1 (19) – С. 225-226.
 15. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М. Советский спорт, 1993.
 16. Игнащенко А.М. Акробатика. – М.: ФиС. 1951. – 159 с.
 17. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одарённости. - Спб.: Питер, 2011. – 434 с.
 18. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 4 класс. – М.: «ВАКО», 2010.
 19. Кожевников С.В. Акробатика. – 3-е изд., доп. Учебное пособие для училищ циркового искусства. – М.: Искусство, 1984. – 222 с., рис.
 20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – С.-П., 2002.
 21. Коркин В.П. Акробатика. – М.: ФиС, 1983. – 127 с., ил.

22. Кузнецов В.В. Общие закономерности и перспективы развития теории системы спортивной тренировки//Методологические проблемы совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - М.: ВНИИФК, 1984. - С. 6-29.
23. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: Системность, адаптация, здоровье. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395с.
24. Курьсь В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации// Вестник Ставропольского государственного университета, 1998. – Вып. 16. – С.12-18.
25. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998. – 272 с.
26. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов. Под ред. Филина В.П. М. ВНИИФК, 1975.
27. Михайлова С.Н. развитие координации у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности. Автореферат. – Л., 1990.
28. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: ФиС, 2000 – 496 с.
29. Психология индивидуальных различий. Тексты. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982. – 776 с.
30. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. - М.: Педагогика, 1973. – 23 с.
31. Смолевский В.М. Менхин Ю.В. Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. - М.: ФиС, 1978. – 67 с.
32. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1978. – 206 с., ил.
33. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
34. Фирилева Ж.Е. Возрастные изменения отдельных морфологических признаков у занимающихся спортивной и художественной гимнастикой // Вопросы антропологии – М.: Изд. МГУ. – 1974. – Вып. 48. – С. 24-31.
35. Щорс В.В. Организация работы с одарёнными детьми. Модели-программы//Технология. Всё для учителя. – 2014 – № 11. – С. 2-10.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
37. Шарбанова И.Н. Упражнения со скакалкой. М. Советский спорт, 1991.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Гёбель Д., Кнорр П. В цирке. – М.: «Мелик-Пашаев», 2015. – Сер.: «История в картинках».
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М. Советский спорт, 1993.
3. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. С.– П. 2002.
4. Коркин В.П. Акробатика. – М.: ФиС, 1983. – 127 с., ил.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: «Академия развития», 1996.
6. Макаров С., Дриго А., Дмитриев Ю. Энциклопедия для детей и родителей «Мир цирка»: в 2 т. – Т. 1.