

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №164 Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга

Рассмотрено  
на педагогическом совете

Протокол № 13  
« 28 » 08. 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«АКРОБАТИКА»**

**Возраст детей: 7 – 12 лет  
Годы обучения: 3 года**

Автор - составитель: Куликова Евгения Александровна  
Педагог дополнительного образования  
ГБОУ СОШ №164

Санкт-Петербург  
2015

## **Пояснительная записка**

Направленность программы «Акробатика»: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки и мальчики 7 -12 лет.

Срок реализации данной программы: 3 года. Программа включает в себя три этапа:

1 год обучения— группа начальной подготовки

2 год обучения— младшая группа

3 год обучения— средняя группа

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

## **Актуальность.**

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий акробатикой оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять подвижным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Начало младшего школьного возраста-6-7 лет – очередной кризис, связанный с вхождением в роль ученика и адаптацией к школьной жизни. Психическая напряженность детей в этот период не только неприятна, но и вредна, так как порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации учения и физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств

физической культуры, а также путем подбора специальных упражнений акробатики. В программу по акробатике для обучающихся от 7 до 12 лет включены упражнения всех групп основной гимнастики и акробатики (общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, базовые акробатические упражнения).

Помня об осанке, развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм детей. Следует ограничивать упражнения, требующие натуживания, проявления силы, отягощающих руки. Особое внимание при проведении занятий обращается внимание на индивидуальный подход к детям, нарастание числа повторения упражнений и нагрузки в течение одного занятия к другому.

Таким образом, занятие акробатикой является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных комплексов физических упражнений для воздействия на организм ребенка в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, эмоциональных, морально – волевых качеств.

Режим занятий:

1 год — 2 раза в неделю по 2ч. - 144 часа в год.

2 год — 2 раза в неделю по 2ч. - 144 часа в год.

3 год — 3 раза в неделю по 2ч. - 216 часов в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения — не менее 15 человек.

2 год обучения — не менее 12 человек.

3 год обучения — не менее 10 человек.

## **Цели и задачи**

**Цель:** Формировать у детей устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни посредством занятия акробатикой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Сообщить воспитанникам специальные знания в области физической культуры и спорта;
2. Обучить новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Уметь выполнять нормативы по акробатике первого, второго и третьего года обучения;
4. Разучить и выполнять комбинации из акробатических элементов.

#### **Развивающие:**

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и ловкость);

#### **Воспитательные:**

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, смелость, настойчивость, способствовать становлению спортивного характера;
3. Научить быть дисциплинированным, посредством выполнения элементов и упражнений требующих этих качеств.

#### **Оздоровительные:**

1. Формировать правильную осанку тела;
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны знать названия базовых элементов акробатики, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения.

### 1-ый год обучения:

- основные положения рук и ног;
- позы лежа на полу, стоя у стены;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, без помощи стены;
- стойка на руках у стены лицом и спиной к стене;
- «мостик»;
- «складочка»;
- шпагат поперечный и продольный;
- перекаты и кувырки вперед и назад;
- опускание со стойки на руках в «мостик», опускание со стойки на ногах в «мостик»;
- кувырок вперед в группировке со стойки на руках.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз;
- «Сила ног». Приседания из положения стойка ноги врозь, руки вперед, за 20 сек более 30 раз;
- «Сила рук». Отжимания в упоре лежа на коленях на полу, 20 раз;  
Отжимания в упоре лежа, руки на скамейке, 10 раз.

### 2-ой год обучения:

- кувырок назад в стойку на руках в группировке;
- кувырок вперед со стойки на руках согнувшись;
- медленные перевороты вперед и назад, боком (колесо);
- стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены;
- специфические силовые упражнения;

### 3-ий год обучения:

- «быстрые» перевороты вперед;
- соединение «3 шага – вальсет – переворот вперед (переворот боком с поворотом - «рондат»);
- «быстрый переворот назад» - «фляк» с помощью тренера;
- кувырок вперед с «полетом» («длинный кувырок»);

### **Форма подведения итогов.**

В конце года на итоговом занятии проводятся соревнования: ученики выполняют одинаковые упражнения, комбинации, составленные тренером с учетом освоенных элементов за год. Оценивание и протоколирование результатов проводится тренером, по правилам, оговоренные заранее с участниками. По окончании курса «Акробатика» на спортивном занятии всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Формы организации деятельности воспитанников:

- групповые;
- индивидуально – групповые;

Формы проведения занятий:

- беседа;
- игра;
- учебно – тренировочные.

## Учебно-тематический план

### Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Набор группы	4	-	4
2.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-
3.	Беговые упражнения	10	-	10
4.	Упражнения на осанку. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	6	2	4
5.	Изучение поз	20	6	14
6.	Изучение стоек	26	8	18
7.	Изучение базовых элементов акробатики	31	10	21
8.	Упражнения на развитие гибкости	23	5	18
9.	Силовые упражнения	20	5	15
10.	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Набор группы.

##### Практика:

#### 2. Вводное занятие. Охрана труда.

##### Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Понятие «акробатика».
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### 3. Беговые упражнения.

##### Практика:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);
- Приставными шагами левым и правым боком;
- Прыжки на одной ноге (левой и правой);
- Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком.

#### 4. Упражнения на осанку. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

##### Теория:

- объяснение для чего нужна осанка, как влияет осанка на «красоту» выполнения элементов;
- почему надо выполнять общеразвивающие упражнения. Влияние упражнений на здоровье и физическое развитие ребенка.

##### Практика:

##### Упражнения на осанку:

- основная стойка спиной к стене;
- ходьба в строю;
- приставной шаг;
- галлоп;
- ходьба в положении «полуприсед», «присед»;

### **Общеразвивающие упражнения (комплекс):**

- И.п. - о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2- опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);

- И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

- И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

- И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

- И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

- И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);

- И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

### **5. Изучение поз.**

#### **Теория:**

- объяснение что такое поза;
- разъяснение какие позы бывают, как сильно влияет правильное и неправильное выполнение позы в том или ином акробатическом элементе;
- техника выполнения той или иной позы;
- устранение возможных ошибок при выполнении позы.

#### **Практика:**

- «основная стойка» спиной к стене;
- поза лежа на полу на животе;
- лежа на полу на спине;

### **6. Изучение стоек.**

### **Теория:**

- объяснение что такое стойка;
- какие стойки бывают, их отличие;
- какие стойки выполняются в различных акробатических элементах;
- техника выполнения той или иной стойки;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, с помощью тренера или партнера;
- стойка на голове без помощи, без опоры;
- стойка на руках у стены лицом к стене;
- стойка на руках у стены спиной к стене;
- стойка на руках с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках без помощи и опоры;
- стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены;
- стойка на одной руке у стены.

## **7. Изучение базовых элементов акробатики.**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком;
- «черепашка».

## **8. Упражнения на развитие гибкости.**

### **Теория:**

- беседа о том, что такое «гибкость»;

- как гибкость влияет на здоровье и красоту движений;
- какие упражнения надо выполнять для развития эластичности СВЯЗОК.

### **Практика:**

- сидя:
  - а) наклоны вперед;
  - б) ноги вместе;
  - в) ноги врозь;
  - г) «бабочка»;
  - д) шпагат
- стоя:
  - а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;
  - б) наклоны назад в стойке ноги врозь
- лежа:
  - а) разведение ног в стороны лежа на спине;
  - б) «мост» и ходьба в положении «мост»;
  - в) «кольцо».

## **9. Силовые упражнения.**

### **Теория:**

- объяснение для чего выполняются упражнения на развитие мышечной силы;
- как влияет «сила» на качество выполнения акробатических элементов;
- какие упражнения можно выполнять в домашних условиях для развития силовых качеств.

### **Практика:**

- упражнения лежа в парах на мышцы живота;
- упражнения лежа в парах на мышцы спины;
- приседания в положении ноги вместе, ноги врозь;

- отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу);

- выпрыгивания на месте;

**10. Итоговое занятие. Соревнования по ОФП (общей физической подготовке) и выполнение на оценку базовых элементов акробатики в комбинации.**

**Практика:**

**Нормативы ОФП:**

- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;

- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;

- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются;

**Комбинация состоящая из базовых элементов акробатики:**

1. И.п. – о.с. (основная стойка);
2. Руки в стороны – равновесие «ласточка» (3 счета). Приставить ногу, руки опустить – о.с.;
3. Присед руки вперед – кувырок вперед;
4. Медленный кувырок вперед в стойку на лопатках (держать 3 счета);
5. Опускание со стойки на лопатках в положение лежа на спине руки вверх – «мост» (держать 3 счета);
6. Опускание из «моста» в положение лежа на спине руки вверх – сесть руки сзади – поднять руки вверх – наклон вперед «складочка» (держать 3 счета);

7. Выпрямиться руки вверх – руки поставить назад – упор лежа сзади – поворот через правое (левое) плечо в упор лежа – упор присев руки вперед;
8. Два кувырка назад;
9. Встать - о.с.;
10. «Старт пловца» - прыжок прогнувшись руки вверх – приземление.

## Учебно-тематический план

### Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-
2.	Беговые упражнения. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).	4	-	4
3.	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10
4.	Упражнения ОФП (Общая физическая подготовка)	20	5	15
5.	Акробатические элементы, выполняемые с помощью тренера, партнера и самостоятельно	30	10	20
6.	Базовые элементы акробатики	20	5	15
7.	Специальные упражнения на растяжку	20	5	15
8.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов	31	10	21
9.	Подвижные игры на ловкость	3	1	2
10.	Соревнования по акробатике	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Охрана труда.

##### Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### 2. Беговая разминка. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).

##### Практика:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);
- Приставными шагами левым и правым боком;
- Прыжки на одной ноге (левой и правой);
- Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком;

##### Общеразвивающие упражнения (комплекс):

1. И.п. - о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);

2. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

3. И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

4. И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

5. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

б. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);

7. И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

### **3. Упражнения на развитие гибкости.**

#### **Практика:**

- сидя:

а) наклоны вперед;

б) ноги вместе;

в) ноги врозь;

г) «бабочка»;

д) шпагат

- стоя:

а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;

б) наклоны назад в стойке ноги врозь

- лежа:

а) разведение ног в стороны лежа на спине;

б) «мост» и ходьба в положении «мост»;

в) «кольцо».

### **4. Упражнения ОФП.**

#### **Теория:**

- технические особенности выполнения упражнений;

#### **Практика:**

#### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

- приседания на двух ногах;

- приседания на двух ногах с грузом (гантели весом 1 кг);

- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);

- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
- то же с грузом на плечах.

### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса;
- удержание позы «уголок» в положении виса.

### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с гантелями:

1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;

2) поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);

3) поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);

4) сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

### **Упражнения на выносливость:**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

### **Упражнения на развитие прыгучести:**

- заскоки на скамейку;

- соскоки со скамьи;

- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

- упражнения со скакалкой.

## **5. Акробатические элементы, выполняемые с помощью тренера, партнера и самостоятельно.**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- объяснение выполнения элементов по частям на листе бумаги;
- разъяснение понятия «проведение», «помощь», «страховка»;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- кувырок со стойки на руках вперед;
- кувырок назад в стойку на руках (в группировке, согнувшись);
- медленный переворот вперед назад и вперед с одной на одну ногу, с одной на две, с двух на две;
- «длинный» кувырок вперед;
- медленный переворот боком («колесо»);

## **6. Базовые элементы акробатики.**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком;
- «черепашка»;

## **7. Специальные упражнения на растяжку.**

### **Теория:**

- беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;

- разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

**Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат;
- прыжки в шпагат;
- растягивание с помощью тренера.

**8. Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.**

**Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

**Практика:**

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

**9. Подвижные игры на ловкость.**

**Теория:**

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности.

**Практика:**

- эстафеты с предметами;
- «вышибала»;
- «догоня с мячом».

**10. Соревнования по акробатике.**

**Практика:**

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

## **11. Итоговое занятие.**

### **Практика:**

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:
  - учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
  - упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
  - отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

## Учебно-тематический план

### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-
2.	Беговая разминка. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений)	3	-	3
3.	Партерная разминка	15	-	15
4.	Специальные упражнения на растяжку	15	5	10
5.	Базовые элементы акробатики	35	15	20
6.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов	35	10	25
7.	Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно	40	10	30
8.	Выполнение в связке «рондат-фляк»	35	10	25
9.	Упражнения СФП	15	2	13
10.	Упражнения ОФП	17	2	15
11.	Соревнование по акробатике	2	-	2
12.	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>55</b>	<b>160</b>

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Охрана труда.

##### Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### 2. Беговые разминка. ОРУ.

##### Практика:

- Бег с высоким поднимания бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);
- Приставными шагами левым и правым боком;
- Прыжки на одной ноге (левой и правой);
- Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком;

##### ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений):

1. И.п. - о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);

2. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

3. И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

4. И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

5. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

6. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);

7. И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

### **3. Партерная разминка.**

#### **Практика:**

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

### **4. Специальные упражнения на растяжку.**

#### **Теория:**

- беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

#### **Практика:**

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат;
- прыжки в шпагат;
- растягивание с помощью тренера.

### **5. Базовые элементы акробатики.**

#### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

#### **Практика:**

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком;

- «черепашка»;

## **6. Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

## **7. Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно.**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- объяснение каждого элемента по частям наглядно на бумаге;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- выполнение элемента «быстрый переворот» с помощью тренера и самостоятельно;
- выполнение элемента «фляк» с помощью тренера и самостоятельно;
- выполнение элемента «рондат»;

## **8. Выполнение в связке «рондат-фляк».**

### **Теория:**

- словесное объяснение техники выполнения упражнений;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

- выполнение в связке «рондат-фляк».

## **9. Упражнения СФП.**

### **Теория:**

- разъяснение каждого элемента: разбор по частям, технические особенности;

### **Практика:**

- упор углом на полу;
- упор углом ноги врозь на полу;
- горизонтальный упор в группировке на полу;
- стойка на руках у стены;
- стойка на руках согнувшись у стены;
- стойка на руках прогнувшись у стены;
- стойка на одной руке у стены;
- «спичаг» (для продвинутых)

### **10. Упражнения ОФП.**

#### **Теория:**

- технические особенности каждого упражнения;

#### **Практика:**

##### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- фиксирование полуприседа ( $90^\circ$ ), прижавшись ровной спиной к стене.

##### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах.
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

- то же с грузом на плечах.

### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.

- поднимание ног лежа на спине.

- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

- поднимание ног в положении виса.

- удержание позы «уголок» в положении виса.

- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

- упражнения с гантелями:

1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе.

2) поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

3) поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

4) сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

### **Упражнения на выносливость:**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

### **Упражнения на развитие прыгучести:**

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- упражнения со скакалкой.

## **11. Соревнование по акробатике.**

### **Практика:**

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

## **12. Итоговое занятие.**

### **Практика:**

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:
- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

## **Методическое обеспечение программы «Акробатика».**

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Акробатика» лежат разработки общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений ОФП и СФП, личный опыт. В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о таком виде, как акробатика. Понимают специфическую терминологию акробатических элементов такие, как «стойка на лопатках», «кувырок со стойки на руках в группировке» и т.д.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях акробатикой в первый год обучения в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь осанку, координационные, скоростные, силовые качества и гибкость.

Основными средствами являются основные положения рук и ног, основные позы и базовые акробатические элементы. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию силы, гибкости и координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел базовых элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер.

## **Методы, используемые в процессе проведения курса «Акробатика».**

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение элементов, состоящих из частей. Все элементы выполняются по частям, далее эти части соединяются и элемент выполняется слитно.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых упражнений к более сложным.

### **Методы организации занятий акробатикой.**

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

### **Формы учета результативности каждого года обучения.**

**В течение 1-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1. В конце года на итоговом занятии выполняется комбинация, состоящая из базовых элементов акробатики на оценку. Оценивается тренером по 10 бальной шкале, с целью выявления усвоена ли детьми программа за текущий учебный год. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

**В течение 2-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1. В конце года проводятся соревнования. Выполняются комбинации, состоящие из базовых элементов акробатики. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2. В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

**В течение 3-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1. В конце года на проводятся соревнования по акробатике. Выполняются акробатические связки и комбинации, изученные за текущий год. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2. В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

**Методические рекомендации для тренировки по акробатике  
занимающихся детей от 7 до 12 лет, с учетом их возрастных  
особенностей.**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

**Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал 72,5 кв.м.;
- Маты гимнастические;
- Гантели (20 шт, 0.5 кг)
- Зеркала (размер 2 м высотой);
- Станок хореографический;
- Скакалки (15 шт, 3м);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;
- Музыкальные CD и MP-3-диски:

- Сборники детской музыки из мультфильмов;
- Собрание классической музыки;
- Сборники народно-характерной музыки;
- Сборники современной музыки.

### Список используемой литературы.

1. [http://artgym.at.ua/publ/knigi\\_i\\_zhurnaly/6](http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6)
1. [http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/57](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57)
2. [http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/84](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84)
2. <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>
3. <http://www.sportpressa.ru/>
4. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика". – Гродно.: Кавалер, 2000.
5. Баландин Г. Урок физкультуры в современной школе. Пособие для учителя. – СПб.: Литера – 2005.
6. Винер И. А., Горбулина, Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное издание. – Москва.: Просвещение, 2011.
7. Григорьев Д. В., Степанов П.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. - Москва.: Просвещение, 2011.
8. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва.: ВЛАДОС, 2003.
10. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
12. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.

### Список рекомендуемой литературы для педагогов.

1. Гавердовский Ю.К.. Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – Москва.: ВЛАДОС, 2003.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва.: Советский спорт, 2003.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
7. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва.: Академия, 2000.

### **Список рекомендуемой литературы для родителей.**

1. <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
2. <http://sportmixspb.ru/akrobatika.html>
3. <http://www.acrobatica-russia.ru/>
4. <http://www.akrobatspb.ru/>
5. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Польша, 1996.

### **Список рекомендуемой литературы для детей**

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. <http://www.akrobatspb.ru/>
5. <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=tG9xvnS5KIQ>
7. <http://www.acrobatica-russia.ru/>
8. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.