

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
Дом детского творчества №2

**Утверждена приказом
№ 47-од от 28.08.2026**

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика для всех»

Адресат программы – 6-12лет

**Срок реализации программы – 1 год,
2026-2027 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Разработчик программы:

Красноштанова Тамара Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

На современном этапе развития образования одним из ведущих направлений является формирование гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности, способной к активной жизнедеятельности и созидательному труду. В решении данной проблемы особую актуальность приобретает программа «Акробатика для всех», использующая возможности физической культуры и спорта как мощного средства укрепления здоровья, воспитания волевых качеств и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Также актуальность программы опирается на её практическую значимость — усиление социально-педагогической и инновационной составляющей образования, направленной на формирование у обучающихся способности адаптироваться к современным условиям, требующим высокой стрессоустойчивости, дисциплины и умения работать в команде.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» программа «Акробатика для всех» ориентирована на всестороннее развитие личности через освоение основ акробатического искусства с учётом национально-регионального компонента. Содержание образовательной деятельности направлено на постепенное погружение обучающихся в мир физической культуры: от изучения истории спорта родного города и края, знакомства с выдающимися земляками-спортсменами — к освоению технических элементов и формированию навыков безопасного поведения в условиях сибирского климата. Такой подход способствует формированию у детей целостной картины мира, где спорт становится средством познания своих возможностей, самовыражения и воспитания гражданской идентичности. Для этого предлагается выполнение совместных творческих и спортивных проектов, участие в региональных соревнованиях, фестивалях, экскурсиях на спортивные объекты города, сотрудничество с местными федерациями спорта для ознакомления детей с традициями

физической культуры малой Родины. В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых спортивных мероприятий.

В рамках программы «Акробатика для всех» в календарно-тематическое планирование включены темы, отражающие национально-региональный компонент и специфику Иркутской области. Обучающиеся знакомятся с миром спорта через призму истории, природы и культуры родного края:

- история спорта Иркутска (изучение биографий выдающихся иркутских гимнастов и акробатов);
- физическая культура в Сибири (особенности тренировок и закаливания в условиях сибирского климата);
- символика и атрибутика (создание коллективных плакатов и эмблем к спортивным праздникам Прибайкалья);
- ритмика и пластика (упражнения под мотивы народных танцев коренных народов Приангарья);
- элементы национальных игр (включение подвижных игр народов Сибири в разминку);
- автопортрет спортсмена (создание образа «Я — чемпион» с использованием элементов спортивного инвентаря).

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Актуальность программы заключается в том, в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Акробатика - один из популярных и зрелищных

видов спорта. Занятия ею позволят обучающимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного

Педагогическая целесообразность программы

Образовательная программа обеспечивает создание оптимальных условий для приобщения детей к опыту созидательной деятельности, индивидуального творческого развития, социального и профессионального самоопределения детей в условиях дополнительного образования.

Отличительная особенность и новизна программы Совершенство техники исполнения акробатических упражнений путем использования целостного метода: многократное повторение элемента без изменения структуры и прилагаемых усилий, а также введение соревновательной мотивации.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте 6-12 лет.

Краткая характеристика обучающихся:

Младший школьный возраст (6—11 лет). Самоорганизация и само дисциплинирование обучающегося стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления поддерживаются, развиваются в комплексе педагогически организованных и целенаправленных дел.

В среднем школьном возрасте (от 10–12 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

Методика комплектования групп.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения, которое посещает обучающийся.

Группа формируется с учетом возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний обучающихся.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев, 144 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

Режим занятий: Программа предполагает физическую нагрузку из расчёта на одну учебную группу: 144 часов (2 ч x 2 раза в неделю).

Цель программы: Создание условий для укрепления психического и физического здоровья обучающегося средствами спортивной акробатики.

Задачи программы:

Обучающие

- Познакомить с правилами техники безопасности на занятиях и основы профилактики травматизма;
- Познакомить обучающихся с новыми видами движений, акробатических упражнений и прыжков;
- Разучить основные акробатические упражнения; элементы парных, групповых упражнений;
- Научить передавать характер акробатических движений.

Развивающие

- Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движения, гибкость;
- Совершенствовать умения в беге, прыжках.

Воспитательные

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи.
- Сформировать коммуникативные навыки через создание и реализации ситуаций работы в паре, группе, команде.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объем программы – 144 часа общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 x 36 недель =144 часа.

Содержание программы: Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной акробатики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

1. Техника безопасности на занятиях. (4 ч.)

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья. Обучающимся необходимо объяснить правила поведения: перед началом занятия, во время, в конце. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.
2. *видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»*

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

2.Техническая подготовка (82ч.)

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной акробатики, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся, эффективного применения полученных на занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и композиций.

2.1. Хореография (12 ч.)

- упражнения у опоры: позиции ног – 1,2,3,5-я;
- приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям.
- отведение ноги на носок (батман тандю) вперёд, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.
- приставной шаг вперёд, в сторону, назад;
- переменный шаг вперёд, в сторону, назад.
- прыжки со сменой позиций ног;
- толчком двумя прыжок касаясь;
- прыжки с двух ног на одну;
- прыжок шагом;
- прыжок шагом «кольцом»;
- прыжок шагом в сторону;
- прыжок со сменой ног;

2.2. Акробатические упражнения (44 ч.)

- стойка на голове и руках;
- переворот боком (колесо);
- равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие захватом);

- шпагаты (прямой, кольцом, с захватом);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, сидя);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на лопатках, стойка на руках, стойка на предплечьях,);
- кувырки, перекаты
- перевороты (переворот боком, переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу),
- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперёд, перевороты назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90и 180 градусов;

Из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лёжа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

2.3. Парные упражнения (12 ч.)

- нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – полу присед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.
- Поддержка «лягушка»
- поддержка «ласточка»

2.4. Групповые упражнения (12ч.)

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;
- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой);

- верхний поддерживает под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – полу присед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

Форма контроля: Выполнение комплекса упражнений в подгруппах, построение композиций, пирамид. 3. Общая физическая подготовка (58 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общей физической подготовкой называется процесс развития функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в спортивной акробатике. Средствами общей физической подготовки обучающихся спортивной акробатикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: общие понятия о строе, построение по росту, равновесие, повороты, на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег приставным шагом.

3.1. Упражнения на развитие силовых способностей (16 ч.)

- подтягивание из виса на руках;
- приседания;
- прыжки на месте;
- комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями;
- отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- прыжки
- комплексы «круговой» тренировки.

3.2. Упражнения на развитие быстроты (16 ч.)

- бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта);
- повторный бег с максимальной скоростью;
- эстафеты на короткие дистанции.

3.3. Упражнения на развитие гибкости, формирование осанки (16 ч.)

- на сосредоточение и расслабление;
- на выработку навыков и концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;
 - на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

Форма контроля: Выполнение упражнений на гибкость.

Планируемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- название основных элементов акробатики;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики и прыжков;
- терминологию разучиваемых упражнений;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- передавать характер акробатических движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, ног;
- выполнять акробатические упражнения: «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки, «колесо», стойка на лопатках и на руках;

Приобретут следующие личностные качества:

трудолюбие, организованность, аккуратность; дисциплинированность, толерантность и будут активно участвовать в творческом процессе.

III. Комплекс организационно - педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	
11	Техника безопасности. Знание об истории спорта, достижениях в акробатике.	4	2	2	
2.	Раздел 2."Техническая подготовка" (специальная двигательная подготовка СДП)	82	9	73	Контрольные задания и упражнения
2.1	Хореографическая подготовка	12	2	10	
2.2	«Акробатика».	44	2	42	
2.3	«Парные упражнения»	12	2	10	
2.4	Групповые упражнения	12	2	10	
2.5	Сдача нормативов	2	1	1	Промежуточная аттестация
3.	Раздел 3. «Общая физическая подготовка».	58	4	54	Контрольные задания и упражнения
3.1	Упражнения на развитие силовых способностей	16	1	15	
3.2	Упражнения на развитие быстроты.	16	1	15	
3.3	Упражнения на развитие гибкость и растяжку.	24	1	23	
3.4	Сдача нормативов	2	1	1	Итоговая аттестация
	Итого	144	15	129	

Календарный учебный график группы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел I	2				2					4
Раздел 2.	2	16	12	9	4	10	12	8	9	82
Раздел 3.	8		6	9	6	6	8	8	7	58
Промежуточная аттестация				+					+	Контрольные задания
Всего	12	16	18	18	12	16	20	16	16	144

Учебно- тематический план

	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1.	сентябрь	«Вводное занятие». Тема раздела: Инструктаж по технике безопасности. История развития спортивной акробатики.	2		
2.	сентябрь	Ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой под музыкальное сопровождение.	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Комплекс упражнений по формированию правильной осанки с мячом.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Упражнения на формирование правильной осанки со скалкой.	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Упражнения у опоры: позиции ног-1,2,3,5-я	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		12		
7.	октябрь	История развития спорта Иркутска. Стойка на лопатках.	2	Учебное занятие	
8.	октябрь	Приседания, полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям.	2	Учебное занятие	
9.	октябрь	Кувырк вперед.	2	Учебное занятие	
10.	октябрь	Стойка на лопатках с прямыми ногами.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Стойка на руках лицом к стене со страховкой.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Кувырок назад через плечо.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Мост из положения лежа.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Кувырок назад в группировке.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		16	Зачет	
15.	ноябрь	Кувырок в длину.	2	Учебное занятие	
16.	ноябрь	Кувырок назад, ноги врозь.	2	Учебное занятие	
17.	ноябрь	Кувырок вперед без рук.	2	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Переворот назад от стены.	2	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Прыжок шагом в " кольцо"	2	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Приставной шаг вперед, в сторону, назад.	2	Учебное	

				занятие	
21.	ноябрь	Прыжок шагом.	2	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Прыжок со сменой ног	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Простые прыжки, эстафеты на короткие дистанции.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		18	Зачет	
24.	декабрь	Упражнения на развитие ловкости и координации.	2	Учебное занятие	
25.	декабрь	Комплекс упражнения на развитие быстроты.	2	Учебное занятие	
26.	декабрь	Упражнения на развитие гибкости	2	Учебное занятие	
27.	декабрь	Переворот боком.	2	Учебное занятие	
28.	декабрь	Вольные упражнения	2	Учебное занятие	
29.	декабрь	Знакомство с биографией выдающихся иркутских гимнастов и акробатов. Вольные упражнения.	2	Учебное занятие	
30.	декабрь	Мост стоя на коленях.	2	Учебное занятие	
31.	декабрь	Шпагат (правый, левый, поперечный)	2	Учебное занятие	
32.	декабрь	Физическая культура в Сибири.	2	Учебное занятие	Тестирование
	Итого за месяц		18		
33.	январь	Инструктаж по технике безопасности. Отработка акробатических упражнений.	2	Учебное занятие	
34.	январь	Упражнения в парах-поддержка «лягушка».	2	Учебное занятие	
35.	январь	Подтягивание из виса на руках. Сдача нормативов	2	Контрольное занятие	
36.	январь	Прыжки на месте. Подвижные игры народов Сибири.	2	Учебное занятие	
37.	январь	Мост на предплечьях.	2	Учебное занятие	
38.	январь	Прыжок с поворотом на 360*	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		12	Зачет	
39.	февраль	Махи левой, правой ногой назад, в сторону.	2	Учебное занятие	
40.	февраль	Махи левой, правой ногой назад с захватом.	2	Учебное занятие	
41.	февраль	Приседания на левой, правой ноге (пистолет).	2	Учебное занятие	

42.	февраль	Отжимание в упоре лежа с изменяющей высотой опоры для рук и ног.	2	Учебное занятие	
43.	февраль	Парная акробатика – основы балансировки.	2	Учебное занятие	
44.	февраль	Акробатические упражнения в парах. Хваты.	2	Учебное занятие	
45.	февраль	Акробатические упражнения в парах. Поддержки	2	Учебное занятие	
46.	февраль	Поддержка на бёдрах спиной.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		16	Зачет	
47.	март	Поддержка под живот «ласточка»: с помощью «Н».	2	Учебное занятие	
48.	март	Отработка акробатических упражнений в парах.	2	Учебное занятие	
49.	март	Поддержка (нижняя в и. п. сидя на пятках): «верхняя» стойка на бедрах.	2	Учебное занятие	
50.	март	Упражнения на освоение устойчивых навыков контроля осанки.	2	Учебное занятие	
51.	март	Упражнения в тройках	2	Учебное занятие	
52.	март	Прыжки через длинную скакалку.	2	Учебное занятие	
53.	март	Развитие выразительности выполнения упражнения.	2	Учебное занятие	
54.	март	Комплекс круговой тренировки.	2	Учебное занятие	
55.	март	Комплекс ОРУ с мячом. Ритмические упражнения под мотивы народных танцев коренных народов Приангарья.	2	Учебное занятие	
56.	март	Переворот боком с разбега.	2	Учебное занятие	
	Итого за месяц		20	Зачет	
57.	апрель	Мост из положения соя.	2	Учебное занятие	
58.	апрель	Комплекс упражнений для развития силы.	2	Учебное занятие	
59.	апрель	Комплекс круговой тренировки.	2	Учебное занятие	
60.	апрель	Упражнения в тройках .	2	Учебное занятие	
61.	апрель	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	2	Учебное занятие	
62.	апрель	Комплекс ОРУ со скакалкой.	2	Учебное занятие	
63.	апрель	Поддержка «звёздочка».	2	Учебное занятие	
64.	апрель	Вольные упражнения в парах.	2	Учебное занятие	

	Итого за месяц		16	Зачет	
65.	май	Поддержка «самолет».	2	Учебное занятие	
66.	май	Комплекс упражнения на развитие мышечного корсета.	2	Учебное занятие	
67.	май	Поддержка с опорой под спину на ступни «Н».	2	Учебное занятие	
68.	май	Комплекс круговой тренировки. Сдача нормативов.	2	Учебное занятие	
69.	май	Стойка на руках.	2	Учебное занятие	
70.	май	Акробатические пирамиды-искусство построения.	2	Учебное занятие	
71.	май	Ритмика и пластика (упражнения под мотивы народных танцев коренных народов Приангарья).	2	Учебное занятие	
72.	май	Акробатические пирамиды.	2	Учебное занятие	Тестировани е
	Итого за месяц		16		
	Итого за год		144		

IV. Методическое обеспечение программы.

Оценочные материалы:

- пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающихся планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Цель: Диагностика уровня освоения программного материала.

Бланк промежуточной аттестации: «Оценка результатов обучения и воспитания детей объединения «Акробатика для всех»

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН											
Правила поведения и техника безопасности												
Принципы и технику выполнения упражнения												
Правила зачетных соревнований												
Практические умения и навыки по основным разделам программы												
Передавать характер акробатических движений												
Свободно владеть корпусом, движениями												
Выполнять упражнения в парах, группах синхронно												

Методика тестирования

по усвоению программного материала

Тестирование по усвоению программного материала для детей 6-12 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические элементы	норма	результат
Равновесие (переднее и заднее равновесие)	15сек	прямая нога поднята вверх на 180 градусов, рукой держим ногу -5б; нога слегка согнута -4б; нога сильно согнута -3б
шпагат (правый, левый,	полный шпагат с опоры	полный шпагат с опоры-5б; полный шпагат-4б.

поперечный)		5см от пола -3б
«мост»	мост	мост на прямых ногах– 5б.; мост – 4б.; мост на ногах, руки расположены в 20см от ног – 3б.
парные пирамиды «ласточка»	поддержка под живот на ступнях - верхняя в горизонтальном прогнутом положении, нижний удерживает ее под живот и бедра на выпрямленных руках.	правильное выполнение (ноги и руки затянуты) -5б; выполнение с согнутыми ногами -4б; выполнение с согнутыми ногами, и неправильной постановкой корпуса-3б
Переворот боком	Переворот боком на левую руку, на правую руку, на одну руку.	правильное выполнение (ноги и руки затянуты) -5б; выполнение с согнутыми ногами -4б; выполнение с согнутыми ногами, и неправильной постановкой корпуса-3б
скакалка	Прыжки на скакалке 100 раз подряд без остановки	100 раз -5б; 6 0раз -4б; 40 раза-3б
стойка на лопатках	тело прямое, или слегка прогнуто.	правильное выполнение -5б; выполнение с согнутыми ногами -4б; выполнение с согнутыми ногами и неправильной постановкой корпуса -3б

35б. - очень высокий (отлично – 5+).

34-30б.- высокий (отлично – 5).

29-22б. - выше среднего (хорошо – 4).

21б.- средний (удовлетворительно – 3).

В программу зачетной композиции входят два упражнения. Первое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

- 1.колесо,
- 2.прыжок 360,
- 3.кувырок вперед в группировке,
- 4.из упора присев поворот в мост (3 секунды) – выворот в упор присев,
- 5.кувырок назад в группировку,
- 6.стойка на руках махом (1 секунда).

Второе упражнение выполняется без музыки.

1. ласточка (3 секунды),
2. кувырок на колено,
3. шпагат (3 секунды),

4. собрать ноги с поворотом на 180 на колени,
5. мост на коленях (3 секунды) – встать,
6. кувырок назад с прямых в «звездочку»,
7. стойка на голове, ноги прямые (3 секунды),
8. мост из положения стоя (3 секунды),

Комплекс по СФП для 3 юношеского разряда (мальчики и девочки)

выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым спортсменом в любой последовательности:

1. складка ноги врозь
2. мост
3. кувырок вперёд
4. стойка на лопатках
5. равновесие «ласточка»
6. кувырок назад

Методические материалы (УМК)

Конспекты занятий:

- Конспект занятия «Соединение элементов акробатики с хореографией».
- Конспект занятия «Поддержки на бедрах»
- Конспект занятия «Пирамиды».
- Конспект занятия «Переворот вперед на две ноги»
- Конспект занятия «Стойка на руках»
- Конспект занятия «Поддержка акробатическая «ласточка»»

Аннотация: Серия занятий к программе, которые направлены на закрепление умений составления композиции для постановки номера, для развития силовых качеств акробатов.

<https://cloud.mail.ru/public/yuZg/3xoM2Jwoh>

Методические разработки:

- Спортивный праздник в рамках празднования Дня России «Веселые и смелые» <https://cloud.mail.ru/public/Lj6q/cjqNw1wWE>

- Спортивный праздник «Малая олимпиада»

<https://cloud.mail.ru/public/9Pwn/8ZLieqGPt>

Аннотация. Сценарии спортивных мероприятий для детей.

Программа занятий «Акробатика для всех» построена на основе следующих принципов:

В качестве основополагающих, общепризнанных принципов обучения выделяют:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности;
- 4) научности;
- 5) доступности;
- 6) связи теории с практикой.

Основной вид занятий – практический. Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. Основным методом являются упражнения.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссии);
- организация деятельности (приучение, упражнения, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего тренеру и воспитаннику быть партнерами в увлекательном процессе обучения.

Методы и формы: применяются словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения - объяснение нового материала и повтор

пройденного. При проведении занятий используются такие виды деятельности как: учение, общение, творчество, игра.

В ходе занятия педагог обеспечивает активную познавательную деятельность обучающихся, используя различные **формы** ее организации: фронтальную, коллективную и индивидуальную.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные: специальная методика организации учебно-воспитательного процесса, нацеленная на развитие личности ребенка с учетом ее индивидуальных особенностей развития, при которой педагог подбирает стиль и методы обучения, которые отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам ребенка.

Игровые: технологии, в которых осуществляется организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Здоровьесберегающие: технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Информационно- коммуникативные: совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие, определение темы занятия.
- инструктаж;
- изучение нового материала;
- практическое занятие;
- подведение итогов, анализ и оценка занятия.

Глоссарий профессиональной терминологии:

Применение глоссария помогает формировать у детей представления о акробатике, акробатических элементах.

Глоссарий профессиональной терминологии в программе акробатика включает в себя множество терминов, описывающих различные элементы, техники, и приспособления, используемые в акробатических номерах, пирамидах.

Акробатические упражнения –это упражнения, связанные с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия

Группировка- положение тела, в котором согнутые в коленях ноги хватом на голени (стопы и колени слегка разведены) сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперёд, локти плотно прижаты к телу.

Комбинация-соединение отдельных элементов, упражнений в определённом порядке.

Кувырок -вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову.

Мах вперёд и назад – маятниковое движение тела от одной крайней точки до другой.

Наклон – движение туловища(головы) из вертикального положения в какую-либо сторону.

Переворот -вращательное движение тела через голову с опорой о пол руками или руками и головой.

Перекат – вращательное движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Присед-положение, при котором ноги максимально согнуты. Туловище прямое, голова прямо, руки внизу.

Равновесие-состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении)

Стойка (в акробатике) статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

Страховка – готовность страхующего при неудачном выполнении исполнителем упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Шпагат – сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность

Рондат -переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет - прыжок назад с рук на ноги.

Мост -дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях,

Стойка -вертикальное положение тела ногами вверх.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Красноштанова Тамара Николаевна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

Образование: средне - специальное

Иркутское педагогическое училище №1, 04.07.1978, специальность: учитель физического воспитания, квалификация: учитель физического воспитания.

Стаж работы: 47 лет

Иные компоненты программы

V. Условия реализации программы.

Просторное, хорошо проветриваемое, светлое помещение.

Наличие необходимого оборудования для проведения занятий, открытых уроков, воспитательных мероприятий, концертов. Прием детей без особого тестирования. Необходима медицинская справка от врача о допуске к занятиям.

Спортивный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические маты, коврики)

Методическая литература по акробатике и хореографии.

Диски, записи, вырезки из газет, наглядные пособия по акробатике и хореографии.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием СФЕРУМ, МАХ, которое позволяет отправлять сообщения, совершать видео- и звонки через интернет, с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронные образовательные ресурсы):

Акробатика спортивная. Каталог интернет ресурсов.

http://www.papy.ru/catalog_777_4619.html

VI. Дополнительная информация:

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика для всех» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- Творческие встречи со спортсменами Иркутской области;
- Посещение мастер-классов спортивных объединений г. Иркутска;
- Тематические занятия «Профессии моих родителей», «Профессии будущего», «Мир профессий».

VII. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательный потенциал программы направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирование у них гражданских, патриотических и нравственных качеств. Это достигается через организацию массовых мероприятий, совместную деятельность обучающихся и родителей (законных представителей), а также развитие их способностей и одарённостей.

В рамках реализации программы «Акробатика для всех» воспитательный потенциал реализуется через следующие направления:

Формирование здорового образа жизни и командного духа:

- организация и проведение мероприятий, пропагандирующих ЗОЖ (мастер-классы по работе в парах, по растяжке);
- проведение спортивных праздников («Весёлые старты!», «Смелые, ловкие»), направленных на сплочение коллектива.

Социально-патриотическое воспитание:

- организация совместных творческих и спортивных акций с детьми: экологические (уборка территорий парков), благотворительные, акции «Добрых дел»;
- проведение акций «Да — здоровому образу жизни!», приуроченных к региональным датам.

Развитие творческого потенциала и гражданская идентичность:

- участие в творческих и спортивных конкурсах регионального и всероссийского уровней («Ступеньки к успеху», «Сибирь зажигает звёзды», «Солнечный круг», «Восходящие звёзды Приангарья»);
- организация встреч с выдающимися спортсменами Иркутска и ветеранами спорта для воспитания патриотизма на примерах земляков.

Укрепление семейных ценностей:

- вовлечение родителей в образовательный процесс через совместную подготовку к выступлениям и участие в семейных спортивных фестивалях.

Ссылка на УБР: <https://cloud.mail.ru/public/m8hW/7UsPh6stf>