

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатический этюд. Индивидуальный образовательный маршрут»

Адресат программы: 8-15 лет
Срок реализации программы – 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: продвинутый
Разработчик программы:
Красноштанова Тамара Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа индивидуального образовательного маршрута «Акробатический этюд» мотивирует детей и подростков на создание индивидуального творческого продукта. Используемые формы, методы и средства, в ходе образовательного процесса, значительно расширяют их кругозор. Программа включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Все движения выполняются, значительно изменяясь в динамике и в скорости.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» маршрут «Акробатический этюд» ориентирован на всестороннее развитие личности через освоение акробатического искусства с глубоким погружением в культурно-исторический контекст Прибайкалья. Содержание образовательной деятельности выстроено по принципу восхождения: от изучения биографий выдающихся иркутских спортсменов и анализа специфики тренировок в условиях сибирского климата — к созданию собственных творческих проектов, в которых технические элементы наполняются индивидуальным смыслом. Такой подход способствует формированию у обучающихся целостной картины мира, где спорт и искусство становятся средством познания своих возможностей, инструментом самовыражения и воспитания гражданской идентичности.

В рамках календарно-тематического планирования маршрута «Пируэт» включены темы, интегрирующие национально-региональный компонент и специфику Иркутской области в содержание акробатической подготовки:

История иркутской школы акробатики: изучение биографий и технических достижений выдающихся гимнастов и акробатов региона.
Адаптация к условиям Сибири: освоение методик закаливания и построения тренировочного процесса с учётом климатических особенностей Прибайкалья.

Этнохореография в движении: интеграция пластических мотивов народных танцев коренных народов Приангарья в хореографические связки.

Игровые традиции: включение элементов подвижных игр народов Сибири в комплексы специальной разминки.

Сценический образ «Я — атлет»: создание творческого проекта, синтезирующего акробатические навыки, сценическую пластику и элементы костюма, отражающего индивидуальность исполнителя.

В процессе обучения по маршруту решаются не только образовательные, но и комплексные воспитательные задачи. Особое внимание уделяется формированию культуры партнёрства и взаимопомощи через совместную деятельность обучающихся и родителей при подготовке к конкурсам и выступлениям.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: продвинутый

Актуальность и педагогическая целесообразность 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. Программа индивидуального образовательного маршрута предполагает изучение более усложненного комплекса акробатических упражнений. Обучающиеся участвуют в различных творческих конкурсах.

Отличительная особенность и новизна программы:

Программа «Акробатический этюд» отличается от других программ тем, что, в ее структуру входит подготовка детей 8-15 лет сложно-координационным элементам с танцевальными движениями. В танцевально-акробатической композиции обучающиеся учатся выражать свой характер и индивидуальность. Новизна программы заключается в принципах отбора и формирования содержания: в основу программы легла общая физическая подготовка, изучение сложных акробатических элементов, хореографических композиций, освоение актерских умений и навыков.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 8-15 лет.

Краткая характеристика обучающихся:

Младший школьный возраст (8 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 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

Подростковый возраст (11–15 лет).

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Для данного возраста характерны: открытость внешнему миру, формирование собственной позиции, совершенствование чувства взрослости. Важность заключается в реализации всех принципов обучения: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др.

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, 3 недели, 9 месяцев, 72 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 5-10 человек.

Режим занятий: Программа предполагает физическую нагрузку из расчёта на учебную группу: 72 часов (1 ч x 2 раза в неделю).

Цель программы: Создавать условия для развития творческих способностей по средствам участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Задачи программы:

Обучающие

- Познакомить с правилами техники безопасности на занятиях и зачетных соревнованиях;
- Познакомить обучающихся с новыми видами движений, акробатических упражнений и прыжков;
- Разучить основные акробатические элементы в парных, групповых упражнениях;
- Научить передавать характер акробатических движений.

Развивающие

- Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движения, гибкость;
- Развивать навыки самоконтроля, самосовершенствования, самопознания;

Воспитательные

- Воспитывать чувство ответственности к занятиям, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объем программы-72ч общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часа, итого 2 х 36 недель =72 часа.

Содержание программы:

1. Техника безопасности на занятиях. (2 ч.)

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья. Обучающимся необходимо объяснить: правила поведения в спортивном зале; на занятиях акробатикой. Так же требования безопасности в аварийных ситуациях; об особенностях внешнего вида.

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>

Форма контроля: Контрольный опрос.

2.Техническая подготовка (62 ч.)

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.

Форма контроля: Выполнение комплекса упражнений по СФП.

2.1. Хореография(12ч.)

- 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;
- прыжок ноги врозь;
- прыжки с двух ног на одну;
- прыжок шагом;
- прыжок шагом «кольцом»;
- прыжок со сменой ног;

Форма контроля: Выполнение хореографических зарисовок.

2.2. Акробатические упражнения (20ч.)

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом;
- 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, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);

- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на одной руке);
- кувырки
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесие, назад в шпагат);
- перевороты (переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу, перевороты назад на одну ногу; на две ноги),
- 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 90 и 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 с крестно, встать с поворотом кругом.

Форма контроля: Выполнение комплекса акробатических упражнений.

2.3. Парные упражнения (24ч.)

- 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.
- входы на руки к нижнему; горизонтальный вис; мост-складка на бедрах; стойка ногами на ногах; стойка на колене.

Форма контроля: Выполнение комплекса упражнений в паре.

– 2.4. Групповые упражнения (4 ч.)

- 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 поддержка 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(8ч.)

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 развитие 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.

Форма контроля: Выполнение комплекса упражнений ОФП.

3.1. Упражнения на развитие силовых способностей (4 ч.)

- подтягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями;

- отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- прыжки с отягощением;
- комплексы «круговой» тренировки.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

3.2. Упражнения на развитие быстроты (3 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 с отягощением;
- эстафеты на короткие дистанции.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики и прыжков.

По итогам года обучающиеся будут уметь:

- передавать характер акробатических движений;
- работать с различными предметами (ткань, скакалка, обруч)
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно.

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.	Раздел 1.«Вводное занятие».	2	1	1	
11	Техника безопасности. Знание об истории спорта, достижениях в акробатике.	2	1	1	
2.	Раздел 2."Техническая подготовка"	62	5	57	Контрольные задания и упражнения
2.1	Хореографическая подготовка	12	1	11	
2.2	«Акробатика».	20	1	19	
2.3	«Парные упражнения»	24	1	23	
2.4	Групповые упражнения	4	1	3	
2.5	Сдача нормативов	2	1	1	Промежуточная аттестация
3.	Раздел 3. «Общая физическая подготовка».	8	2	6	Контрольные задания и упражнения
3.1	Упражнения на развитие силовых способностей	4	1	3	
3.2	Упражнения на развитие быстроты.	3	1	2	
3.3	Сдача нормативов	1	1	1	Итоговая аттестация
	Итого	72	8	64	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									2
Раздел 2.	3	8	8	8	5	7	9	7	7	62
Раздел 3.	1		1	1	1	1	1	1	1	8
Промежуточная аттестация				+					+	Контрольные задания
Всего	6	8	9	9	6	8	10	8	8	72

Учебно- тематический план

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1.	сентябрь	«Вводное занятие». Инструктаж по технике безопасности.	1	Учебное занятие	
2.	сентябрь	Знакомство с целями и задачами курса. История иркутской школы акробатики.	1	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Упражнения у опоры: позиции ног-1,2,3,5-я, приседания, полуприседания (плие).	1	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Мост из положения сидя, стоя.	1	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Стойка на лопатках, кувырки.	1	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Стойка на руках махом одной и толчком другой ногой в шпагат.	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		6		Зачет
7.	октябрь	Кувырки назад.	1	Учебное занятие	
8.	октябрь	Стойка на голове и руках с прямыми ногами, полу шпагат,	1	Учебное занятие	
9.	октябрь	Стойка на предплечьях. Освоение методик закаливания с учётом климатических особенностей Прибайкалья.	1	Учебное занятие	
10.	октябрь	Кувырок вперед в группировки и из п. стоя ноги врозь с поворотом в шпагат.	1	Учебное занятие	
11.	октябрь	Мост на одной ноге.	1	Учебное занятие	
12.	октябрь	Раздел 2. Переворот вперед на две.	1	Учебное занятие	
13.	октябрь	Раздел 2. Перекат назад через плечо.	1	Учебное занятие	
14.	октябрь	Стойка на предплечьях в полушпагат.	1	Учебное занятие	
		Итого за месяц	8		Зачет
15.	октябрь	Кувырок в длину.	1	Учебное занятие	
16.	ноябрь	Прыжок шагом в" кольцо"	1	Учебное занятие	
17.	ноябрь	Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.	1	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Прыжок шагом.	1	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Прыжок со сменой ног.	1	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Перекидной прыжок	1	Учебное занятие	
21.	ноябрь	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Рондат с места, с подскока.	1	Учебное	

				занятие	
23.	ноябрь	Вольные упражнения	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		9		
24.	декабрь	Рондат с разбега.	1	Учебное занятие	
25.	декабрь	Мост с захватом (мост-складка)	1	Учебное занятие	Зачет
26.	декабрь	Шпагат (правый, левый, поперечный)	1	Учебное занятие	
27.	декабрь	Соединение элементов акробатики с элементами хореографии.	1	Учебное занятие	
28.	декабрь	Подтягивание из виса на руках. Запрыгивания на тумбу. Сдача нормативов	1	Контрольное занятие	
29.	декабрь	Игровые традиции: включение элементов подвижных игр народов Сибири в комплексы специальной разминки. Переворот назад.	1	Учебное занятие	
30.	декабрь	Поддержка «верхнего» под живот на ступнях «нижнего»(ласточка).	1	Учебное занятие	
31.	декабрь	Позиции рук и ног; элементарные движения.	1	Учебное занятие	
32.	декабрь	Махи левой ногой, правой в перед, в сторону, назад.	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		9		Зачет
33.	январь	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1	Учебное занятие	
34.	январь	Парная акробатика – основы балансировки.	1	Учебное занятие	
35.	январь	Акробатические упражнения в парах. Хваты.	1	Учебное занятие	
36.	январь	Акробатические упражнения в парах. Поддержки	1	Учебное занятие	
37.	январь	Поддержка на бёдрах спиной.	1	Учебное занятие	
38.	январь	Входы на плечи с боку; спереди	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		6		
39.	февраль	Поддержка под живот «ласточка»: с помощью «Н», самостоятельно.	1	Учебное занятие	
40.	февраль	Отработка акробатических упражнений в парах.	1	Учебное занятие	
41.	февраль	Поддержки на бёдрах лицом	1	Учебное занятие	
42.	февраль	Входы на руки нижнему.	1	Учебное занятие	
43.	февраль	Изучение биографий и технических достижений выдающихся гимнастов и акробатов региона. Поддержка-горизонтальный вис	1	Учебное занятие	
44.	февраль	Стойка плечами на руках с опорой на колени.	1	Учебное занятие	

45.	февраль	Равновесия, стойки.	1	Учебное занятие	
46.	февраль	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		8		зачет
47.	март	Комплекс круговой тренировки.	1	Учебное занятие	
48.	март	Развитие выразительности выполнения упражнения, чувства ритма	1	Учебное занятие	
49.	март	Поддержка-стойка «верхней» ногами на ногах «нижней».	1	Учебное занятие	
50.	март	Стойка плечами на руках с опорой на колени нижнего.	1	Учебное занятие	
51.	март	Поддержка с опорой на ступни «Н».	1	Учебное занятие	
52.	март	Развитие выразительности выполнения упражнения, чувства ритма	1	Учебное занятие	
53.	март	Поддержка на бедре «Н» боковое равновесие.	1	Учебное занятие	
54.	март	Поддержка на бёдрах «Н» и «С».	1	Учебное занятие	
55.	март	Прыжок стать на колени партнерш, опираясь на их руки.	1	Учебное занятие	
56.	апрель	Отработка акробатических упражнений.	1	Учебное занятие	
57.	Итого	за месяц	10		Зачет
58.	апрель	Комплекс ОРУ со скакалкой. Интеграция пластических мотивов народных танцев коренных народов Приангарья в акробатической связки.	1	Учебное занятие	
58.	апрель	Составление и компоновка композиции для постановки номера.	1	Учебное занятие	
59.	апрель	Соединение акробатических поддержек в тройках с хореографией.	1	Учебное занятие	
60.	апрель	Комплекс ОРУ с мячом.	1	Учебное занятие	
61.	апрель	Кувырок через барьер, акробатическое колесо.	1	Учебное занятие	
62.	апрель	Составление программы упражнения в парах.	1	Учебное занятие	
63.	апрель	Вольные упражнения в тройках.	1	Учебное занятие	
64.	апрель	Акробатические пирамиды-искусство построения.	1	Учебное занятие	
	Итого за месяц		8		Зачет
65.	май	Вольные упражнения в тройках.	1	Учебное занятие	
66.	май	Составление акробатических пирамид.	1	Учебное занятие	
67.	май	Пирамиды	1	Учебное занятие	

68.	май	Упражнения в тройках	1	Учебное занятие	
69.	май	Построение акробатических пирамид.	1	Учебное занятие	
70.	май	Развитие выразительности выполнения упражнения, чувства ритма.	1	Учебное занятие	
71.	май	Отработка композиций в парах.	1	Учебное занятие	
72.	май	Парная акробатика, поддержки, четкая точка начала и конца исполнения номера.	1	Учебное занятие	Зачет
	Итого за месяц		8		
	Итого за год		72		

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 8-15 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, поперечный)	полный шпагат с опоры	полный шпагат с опоры-5б; полный шпагат-4б. 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 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 акробатики и хореографии.

Диски, записи, вырезки из газет, наглядные пособия по акробатики 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 «Акробатический этюд» 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» 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>