Управление образования администрации Бейского муниципального района Республики Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Бейский Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Бейский ЦДТ»
Шипилова Л.А.
Приказ от «01» сентября 2026 г. № 89

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровишка»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 – 13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Скасырская Ирина Владиславовна,
педагог дополнительного образования

с. Бея, 2026 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

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

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья школьников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Занятия в детском объединении «Здоровишка» позволяют развивать творческие задатки школьников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку

движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающего в его самопродвижении индивидуальной траектории обучения. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, методические разработки. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Так как программа многогодичная, то для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

Отличительная особенность данной программы - привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 13лет.

Уровень программы базовый.

Объем программы – для группы первого года обучения 144 часа, для группы второго года обучения 216 часов, для группы третьего года обучения 216 часов.

Сроки реализации программы - 3 года обучения.

Формы обучения: очная, возможно применение дистанционных образовательных технологий. Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Необходимость дистанционной формы обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время актированных дней или карантина;
- участие в дистанционных конкурсах.

Для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для обучающихся, которые могут размещаться: в группах объединения в мессенджерах, направляться по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет детям вопросы, тесты, практические

задания и т.п. и, затем дает обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагог организует анализ видеозаписей выполнения обучающимися упражнений.

Режим занятий – для группы первого года обучения - два занятия в неделю по 2 учебных часа, для группы второго года обучения - три занятия в неделю по 2 учебных часа, для группы третьего года обучения – два занятия в неделю по 3 учебных часа.

Форма организации деятельности детей: групповая. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 10 детей для первого года обучения, не более 8 для второго и третьего годов обучения.

Цель программы: Развитие индивидуальных способностей ребенка, через овладение основами акробатики. Сохранение и укрепление здоровье детей.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить акробатическим элементам и упражнениям: кувырки, стойки на руках, мостики, перевороты и другое.
2. Обучить технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.
3. Обучить основам здорового образа жизни, правильного питания, поддержания здоровья и физической формы.
4. Обучить терминологии в области акробатики.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества у обучающихся.
2. Сформировать дисциплину и ответственность.
3. Воспитать чувства взаимопомощи, развить командный дух.
4. Воспитать уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость.
5. Привить любовь к здоровому образу жизни.

Развивающие:

1. Развить физические качества у обучающихся: силу, гибкость, координацию, выносливость, ловкость,
2. Развить психические процессы: внимание, память, воображение, мышление.
3. Сформировать чувство ритма.
4. Развить умения взаимодействовать с другими детьми и педагогом, умения работать в команде.

Содержание программы:

По каждому году обучения определены цели и задачи, даны зачётные требования подготовленности обучающихся.

Первый год обучения

Цель – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатическими упражнениями.

Задачи:

- освоить технику выполнения акробатических упражнений начальной подготовки;
- развить гибкость, ловкость, координацию движений;

- формировать чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Введение в программу	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	40	2	38
3.	Специальная физическая подготовка Промежуточная аттестация	40		40
4.	Акробатические упражнения	44	2	42
5.	Элементы хореографии Промежуточная аттестация	14	2	12
6.	Тестирование физической подготовки	4		4
Всего		**144**	**8**	**136**

Содержание учебного плана первого года обучения

1.Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- гигиена;
- приёмы самоконтроля, самостраховка;
- понятие музыкального жанра.

2.Общая физическая подготовка

Выполняются: бег, ходьба в сочетании с различным положением рук, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах. При выполнении разнообразных ОРУ у детей должна вырабатываться потребность сознательного применения их в целях занятия, отдыхе.

3.Специальная физическая подготовка

На первом году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения несложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации. Сохраняется последовательность обучения: «от простого к более сложному».

4.Акробатические упражнения.

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);

- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);

- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);

- перекидки вперед, на одну, назад.

5.Хореография

- основные положения ног
- основные положения рук
- основные положения корпуса
- элементы классического танца

6. Тестирование физической подготовки

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	репр.	эврис	креат	репр	эврис	креат
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	4	7	10	4	7	11

По окончанию 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

Должны уметь:

- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движении;
-выполнять упражнения под музыку.

Второй год обучения

Цель – углубленное освоение акробатических элементов.

Задачи:

- освоить сложные акробатические элементы;

- развить быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;

- формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи;

- формировать чувства ритма, красоты движения.

Учебный план (второй год обучения)

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Введение	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	42	2	40
3.	Специальная физическая подготовка	45	1	44
4.	Акробатические упражнения Промежуточная аттестация	84	2	80 2
5.	Хореография	40	2	38
6.	Тестирование физической подготовки	4		4
ВСЕГО		**216**	**8**	**208**

Содержание учебного плана второго года обучения

1.Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях;
- требования, предъявляемые к обучающимся;
- красота и здоровье;
- виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика);
- обсуждение интересных событий в мире спорта;
- техническая и художественная ценность композиций.

2.Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Упражнение на развитие гибкости

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- упражнения на подвижность позвоночника.

2.2 Упражнение на развитие ловкости

- прохождение специальных полос препятствий;
- подвижные игры;
- развитие чувства пространства и чувства времени.

2.3 Упражнения на развитие способностей

- потягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног высокого угла.

2.4 Упражнение на развитие быстроты

- эстафеты на короткие дистанции.

2.5 Упражнение на формирование осанки

- на выработку навыков 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.

3.Акробатические упражнения.

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- 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 руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;
- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись).

4.Хореография

совершенствование осанок

совершенствование элементов классического танца

элементы эстрадного танца

5. Тестирование физической подготовки

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Уровень освоения		
	Репродук.	Эврист.	Креативн.
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	9	12
Прыжок в длину с места, см	150	175	180
Угол в упоре, с	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35
Наклон сидя, см	5	8	12

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию акробатических упражнений;
- принципы исполнения танцевальных рисунков.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики;

- самостоятельно выполнять разминку всех групп мышц;
- чётко и правильно выполнять исходное и конечное положение упражнения.

Третий год обучения

Цель – совершенствование акробатических элементов обучающимися.

Задачи:

- совершенствование акробатических элементов;
- создать оптимальные условий для развития личности;
- воспитывать умения работать в микроколлективе;
- привлекать детей к самостоятельному проведению занятий
- разработка индивидуальных образовательных программ.

Учебный план (третьего учебного года)

№ п/	Вид занятия	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Введение	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	38	2	36
3.	Специальная физическая подготовка	46	2	44
4.	Акробатические упражнения Промежуточная аттестация	82	2	78 2
5.	Хореография	40	2	38
6.	Тестирование физической подготовки Аттестация по итогам завершения программы	8		8
ВСЕГО		**216**	**10**	**206**

Содержание учебного плана третьего года обучения

1.Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях;
- меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль;
- спортивная гимнастика и цирковое искусство;

2.Общая физическая и специальная подготовка

Комплексы упражнений на равновесие, гибкость, ловкость, силу, растяжку.

3.Акробатические упражнения.

- совершенствование ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие шпагатом с захватом за колено, за голень одной или двумя руками, кольцом, шпагатом с наклоном вперёд;
- шпагат скольжением, прыжком, перемахом из упора лёжа;
- мост кольцом, шпагатом, с захватом руками за голень.
- перекат в стойку на голове, в стойку на руках, в сторону в шпагате;
- длинный кувырок, кувырок назад через стойку;
- перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку;

- перевороты вправо влево, колесо прыжком, через 1 руку, рондат, арабское колесо, курбет (варианты)
- стойки на руках (варианты), повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов);
- сальто вперед, назад, боковое, маховое.

4.Хореография

- совершенствование основных движений;
- повороты;
- элементы классического танца;
- хореографические прыжки;
- изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк;
- составление акробатических этюдов.

5. Тестирование физической подготовки

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Уровень освоения		
	Репродукт.	Эвристич.	Креативн.
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	9	12	15
Прыжок в длину с места, см	150	175	190
Угол в упоре, с	15	20	25
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	20	30	50
Наклон сидя, см	8	12	17

Обучающие должны знать:

- правила поведения, технику безопасности на занятиях;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;

Обучающие должны уметь:

- передавать характер танцевальных движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращении и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно.
- передать собственные навыки младшим обучающимся.

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает мероприятия, направленные на развитие личности, самоопределение и социализацию обучающихся на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей, формирование чувства патриотизма, взаимного уважения.

Формы воспитания: подготовка и участие в конкурсах, участие в коллективных мероприятиях, патриотических и социальных акциях.

В течение года дети привлекаются к мероприятиям, проводимым в Бейском Центре детского творчества, согласно утвержденного плана работы на 2025 – 2026 учебный год.

Планируемые результаты

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровишка», рассчитанной на три года, обучающие должны знать основные понятия и термины (основы здорового образа жизни, способы самоконтроля и др.); уметь пользоваться инвентарем, выполнять упражнения для формирования правильной осанки, акробатические элементы.

Предметные результаты:

- знать о здоровье и здоровом образе жизни;
- владеть терминологией по акробатике, знать историю развития акробатики;
- знать технику безопасности при выполнении упражнений и выполнять ее;
- уметь выполнять комплекс акробатических элементов и упражнений, танцевальных элементов, прыжков;
- знать комплекс упражнений общей физической и специальной физической подготовки, уметь выполнять данные упражнения.

Метапредметные результаты:

- развитие физических качеств у обучающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации;
- развитие внимания, памяти, воображения, мышления;
- умение сотрудничать, оказывать помощь другим.

Личностные результаты:

- воспитание дисциплины и ответственности, уверенности в себе;
- развитие умений работать в команде, поддерживать друг друга;
- сформированность умений преодоления трудностей, добиваться поставленных целей;
- воспитание любви к здоровому образу жизни.

Раздел 2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения (или группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2026	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю, по два занятия, продолжительность каждого 40 мин.
3 год	01.09.2026	31.05.2027	36	72	216	2 раза в неделю по три занятия, продолжительность каждого 40 мин.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: занятия проводятся в зале, площадью 50 кв. метров, освещение в зале стандартное, имеется 2 запасных выхода по технике безопасности, деревянное покрытие пола.

Наименование средств материально–технического обеспечения:

Технические средства обучения – музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран;

Экранно-звуковые пособия– фонотека с аудиозаписями музыкальными, мультимедийные презентации, фото-и видео материалы;

Учебно-практическое оборудование – гимнастические коврики 10 шт, скамейка гимнастическая 3 шт, гимнастические маты 12шт, палки гимнастические 10 шт, фитбол-мячи 2 шт, мячи резиновые 2 шт, гимнастические ленты, обручи 10шт, вертикальная стена без плинтуса, аптечка 1 шт.

Спортивная форма (обеспечивают родители):

1. Футболка
2. Шорты
3. Спортивный костюм
4. Спортивная обувь(чешки)

Методические и информационные материалы:

Для успешного усвоения детьми предлагаемого материала во время занятий используется специальная литература по физической культуре, акробатике.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование по направлению программы.

Формы аттестации

В процессе освоения программы для отслеживания результативности общеобразовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений, обучающихся в течение учебного года:

- входящая диагностика (сентябрь);
- промежуточная аттестация (январь);
- аттестация по итогам завершения программы (май).

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств - проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты.

Промежуточная аттестация предусмотрена 1 раз в год в январе, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения, осуществляется в форме контрольных испытаний (зачетов).

Аттестация по итогам завершения программы проводится в конце обучения по программе в форме открытого мероприятия.

Оценочные материалы. Для каждого года обучения определены показатели физической подготовленности.

(приложение № 1)

Методическое обеспечение программы

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы

Методические особенности. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах и т.д. *Поточный метод* предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При *проходном методе* упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным *методам обучения* относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

Воспитание проводится в форме бесед, в виде поощрения, стимулирования, мотивации и др.

Формы занятий: учебные занятия (теоретические и практические), игры, соревнования, эстафеты, творческие мероприятия.

Занятия проводятся с использованием различного *дидактического материала* (цветные иллюстрации, плакаты, презентации, видеофильмы).

При реализации программы используются технология взаимообучения, технология индивидуального обучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Список литературы

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: **СИНТЕГ**, **2018**. - **127** с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **171** с.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, **2015**. - **629** с.
4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **994** с.
5. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, **2018**. - **489** с.
6. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 143 с.
7. Погремушка "Акробатик". - Москва: **Огни**, **2017**. - **768** с.
8. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, **2016**. - **847** с.
9. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 238 с.
10. Хуцзюнь, Цзя История китайской акробатики / ЦзяХуцзюнь. - М.: Шанс, 2016. - **278** с.

Приложение 1.

Вопросы для проверки теоретических знаний:

(для первого года обучения)

1. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Знание терминологии: упоры, седы, группировка, стойка на лопатках, кувырок, мост.

(для второго года обучения)
1. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Знание истории развития акробатики.
3. Знание правил осуществления страховки при выполнении сложных элементов.

(для третьего года обучения)
1. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Знание правил составления комплексов упражнений для разминки.
3. Знание правил организации тренировочного занятия.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – ребенок отвечает на все вопросы, ответы правильные и полные.
Средний уровень – ребенок отвечает на часть вопросов, ответы правильные и полные, либо отвечает на все вопросы, ответы раскрывают часть вопроса.
Низкий уровень – ребенок не знает ответов на вопросы.

Для оценки практических навыков проводится оценка показателей физической подготовленности детей

Показатели физической подготовленности для первого года обучения

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	репр.	эврис	креат	репр	эврис	креат
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	4	7	10	4	7	11

Показатели физической подготовленности для второго года обучения

Физические упражнения	Уровень освоения		
	Репродук.	Эврист.	Креативн.
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	9	12
Прыжок в длину с места, см	150	175	180
Угол в упоре, с	10	15	20

«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35
Наклон сидя, см	5	8	12

Показатели физической подготовленности для третьего года обучения

Физические упражнения	Уровень освоения		
	Репродукт.	Эвристич.	Креативн.
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	9	12	15
Прыжок в длину с места, см	150	175	190
Угол в упоре, с	15	20	25
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	20	30	50
Наклон сидя, см	8	12	17

Критерии оценивания

Высокий уровень – ребенок выполнил полностью все креативные нормативы
Средний уровень – ребенок выполнил полностью все эвристические нормативы
Низкий уровень – ребенок выполнил полностью все репродуктивные нормативы

Для отслеживания результатов образовательной деятельности обучающихся по показателям: Общеучебные умения и навыки, личностное развитие, используется методика Н.В. Кленовой, Л.Н. Буйловой.

Для диагностики результатов используется метод наблюдения.

Результаты фиксируются в карте мониторинга.

Приложение № 2

Особенности методики обучения акробатическим упражнениям.

В первый год обучения разучиваются наиболее простые упражнения трёх групп.

Для изучения акробатических упражнений, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения должен начинаться с общей физической подготовки занимающихся. Для общей физической подготовки следует широко использовать ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, различные эстафеты с бегом и прыжками.

Наряду с общей физической подготовкой надо проводить и специальную физическую подготовку занимающихся. Давать упражнения, развивающие связки (главным образом голеностопного и лучезапястного сустава) и развивающие гибкость (подвижность в суставах)

Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их, усложняя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития скорости необходимо составлять комбинации из изученных упражнений и проделывать их в быстром темпе.

Основные упражнения.

Стойки

Для успешного овладения основным видом стоек – на руках – необходимо предварительно усвоить более легкие стойки. Наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве следует воспитывать умение принимать выпрямленное положение тела, закреплять спину и ощущать положение своего тела в пространстве.

Стойка на лопатках

Лежа на спине поднять прямые ноги и подпереть ладонями поясницу. Тело должно быть почти совершенно прямым. В стойке на лопатках сгибать ноги в группировку и выпрямлять их; поочередно и одновременно сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками ног пола за головой.

Стойки на голове. Из упора присев передать тяжесть тела на руки,

опереться о мат лбом несколько в впереди рук /места опоры руками и головой составляют равносторонний треугольник/ и оттолкнувшись двумя ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямив ноги точно в верх. Выполняя движения в обратной последовательности, возвратиться в упор присев. В стойке на голове сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками пола и вновь выпрямлять их. Из основной стойки через упор согнувшись силой стойка на голове /ноги в коленных суставах не сгибать/ и перекат в упор лежа на бедрах.

Стойка на предплечьях и голове

Отличается от стойки на голове лишь опорой, которая выполняется предплечьями поставленными под углом 30 градусов и головой с ладони, положенные одна на другую.

Стойка на руках

Махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с помощью тренера, который стоит сбоку и поддерживает занимающегося от падения в направлении спины. Стойка должна быть совершенно прямолинейной, с закрепленными звеньями тела. Балансирование осуществляется только небольшим сгибанием и разгибанием кистей. Тренер не только помогает выполняющему, но и направляет его. Поддержка постепенно уменьшается, пока стойка не будет выполняться самостоятельно.

Стойка силой: из упора присев, поднимая таз, медленно перейти в упор на коленях и опять в упор присев. Упражнение выполняется силой. Из упора присев, подавая плечи вперед, приподнять ноги от пола и удерживаться в этом положении несколько секунд.

Толчком двух ног стойка на руках в группировке и выпрямление ног. Из упора силой через согнутые руки стойка на руках.

Перекаты и кувырки.

С этих упражнений начинается обучение акробатическим прыжкам. Предварительно необходимо изучить группировку в положении лежа на спине: колени прижать к плечам, руками захватить середину коленей, локти прижать к туловищу, голову наклонить на грудь.

Перекаты вперед (до опоры ступнями о мат) и назад до опоры на мат затылком в группировке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора.

Присев. Со стойки на лопатках перекат вперед и присев в группировке. Занимающиеся должны научится переходить в присев за счет группировки, не отталкиваясь руками от пола.

Кувырок. Из упора присев кувырок вперед в присев в группировке и затем в упор присев. Руки ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета. Из основной стойки (кувырок вперед и выпрямиться в основную стойку) через присев в группировке. Во время группировки локти прижать к телу. Два кувырка вперед. Руки ставить возможно дальше. Серия кувырков вперед. Кувырок вперед и в темпе прыжок вверх, со взмахом руками (без пробега). Кувырок скрывая ноги. Во время переката на спине скрестить ноги и закончить кувырок упором присев, ноги скрестно. Не выпрямляя ног, быстро повернуться кругом в разноименную передней ноге сторону и вновь выполнить кувырок вперед.

Кувырок назад.

Из упора присев перекат назад до опоры ладонями о мат у плеч. В упоре присев передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться руками, сесть как можно ближе к пяткам, захватить группировку и перекатиться назад, опереться ладонями о мат у плеч. Предплечья параллельны, а пальцы обращены к плечам. Отталкиваться руками и сделать перекат вперед в упор присев. Из упора присев – кувырок назад в группировке в упор присев. Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сделать наклон вперед. Ноги все время прямые. Вставать через упор, стоя согнувшись. Это упражнение дает представление о движениях рук при кувырках назад.

Серии кувырков: кувырок вперед, скрещивая ноги, поворот кругом, кувырок назад, кувырок назад и поворот.

Кувырок назад прогнувшись.

Из седа разучивается перекат назад в стойку на плече с помощью. Затем со стойки на плече выполняется перекат прогнувшись в упор, лежа на бедрах.

Кувырок с прыжка.

Вначале разучивается кувырок прыжками с места, затем с разбега (толчком двух ног). Ноги сгибать в группировку не ранее, чем руки коснутся мата.

Перевороты.

Прежде чем изучать перевороты, надо обучить занимающихся темповому подскоку. Он выполняется на маховой ноге, толчковая согнутая вперед, руки вперед-вверх. Темповый подскок должен выполняться с большим продвижением вперед и с сильным наклоном туловища вперед. Занимающиеся легко овладеют этим упражнением, поэтому целесообразно обучать всю группу одновременно.

Переворот колесом.

Выполняется влево (вправо) в лицевой плоскости. Конечное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

При правильном выполнении поворот должен начинаться только перед постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах одной и толчком другой ногой.

Последовательность разучивания.

1. повторять стойку на руках ноги вместе и врозь с поддержкой:
2. выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки лицом в направлении движения. Партнер гимнаста, стоя сбоку со стороны спины, помогает ему выйти в сторону, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева
3. из стойки на руках ноги врозь с помощью партнера выполнить вторую половину переворота
4. переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом в направлении движения с помощью: то же без помощи (с места) а за тем несколько переворотов колесом подряд
5. переворот колесом с разбега. Вначале упражнение делается с темпового подскока (с места), затем с 2-3 шагов, и наконец, с разбега.

Переворот.

Выполняется обычно с разбега после темпового подскока, или в соединении с другими прыжками, махом одной ноги и толчком другой. Основные компоненты техники: резкий мах одной и толчком другой ногой с последующим торможением ног. Ноги должны соединятся в момент прохождения вертикали. Руки все время прямые. Ставить их на пол следует возможно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голова все время отклонена назад, смотреть на кисти рук. Основные ошибки: согнутые руки, слабый мах ногой, сгибание в тазобедренных суставах при приземлении, наклон головы на грудь.

Последовательность разучивания.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью и у стенки; то же с опорой ногами о мат, повешенный на гимнастическую стенку; то же с темпового подскока (ударить ногами о мат)
2. С 2-3 шагом переворот в целом помощью: одной рукой поддерживать гимнаста под поясницу, другой за плечо.
3. С разбега переворот, с помощью, с приземлением на гимнастический мат.
4. Переворот на ровном месте с поддержкой, а затем и без нее

РОНДАТ- связывающий элемент для перехода от разбега к упражнению, выполняемым спиной в направлении движения. От качества выполнения рондажа в значительной мере зависит и качество последующего акробатического прыжка.

Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямимы руками, поворотом на 180 градусов и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строгой вертикальной плоскости.

Последовательность разучивания.

1. курбет, т.е. прыжок с рук на ноги и переворот вперед
2. переворот колесом с поворотом в одноименную сторону, против движения, то же приставляя при приземлении свободную ногу и выпрямляя тело, то же с прыжком вверх
3. рондат в целом с места: то же с темпового подскока, то же с 2-3 шагов и легкого разбега.
4. рондат с разбега с поддержкой под спину

Переворот вперед колесом

В данном упражнении, как и в переворотах колесом, нет фазы полета. Переворот вперед колесом выполняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу и шагом вперед на толчковую. Последовательная опора каждой ногой и рукой должна выполняться в одном ритме. Руки и ноги ставятся по обе стороны средней линии примерно через равные расстояния.

Одиночные упражнения.

Равновесие - горизонтальное положение тела в упоре, в висе или в стойке на одной ноге.

Мост - дугообразное максимально прогнутое положение гимнаста спиной к полу с опорой руками и ногами. Различают: мост опусканием, мост на левой, правой руке, мост на левой, правой ноге, мост одноименный, разноименный. Мост на предплечьях, на коленях. Обычно выполняется из положения, лежа, наклоном назад и переворотом.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. При выполнении шпагата обе ноги всей длиной должны касаться всей опоры. Различают: шпагат с наклоном, то же с наклоном назад, шпагат правой (указывается нога, находящаяся спереди) или левой.

Полушпагат - сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди. Занимающиеся выполняя полушпагат держит спину прямо, руки в стороны, либо туловище наклонено назад и соответственно, руки вверх - назад.

ТЕРМИНЫ.

<u>Вольные упражнения</u>

<u>Седы</u> – положение сидя на полу

<u>Присед</u> – положение занимающегося, в котором ноги согнуты, опора на носках, руки в любом положении

<u>Упор</u> – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи , плечевая ось, выше точек опоры.

<u>Положение лежа</u> – обычное, руки опираются у груди: на спине, ноги согнуты, руки обычно вдоль тела: на правом, левом боку с опорой одноименным предплечьем

<u>Наклоны</u> – для обозначения наклонов применяется термин «наклон» и указывается его направление.

<u>Равновесие</u> – горизонтальное положение тела в упоре, в стойке на одной ноге.

<u>Мост</u> – дугообразное максимально прогнутое положение занимающегося спиной к полу с опорой руками и ногами

<u>Шпагат</u> – сед с предельно разведенными ногами, в сторону, правой или левой ногой.

Полушпагат – сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх

Акробатические упражнения

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Полупереворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую, без полного переворачивания

Колесо – вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, или одновременно

Группировка – максимально согнутое положение туловища и ног с захватом за середину голеней.

Рондат – выполняется вперед толчком одной и махом другой ногой с поворотом кругом и приземлением на обе ноги

Курбет – выполняется прыжком назад с рук, из стойки на ноги

Переворот назад – вращательное движение тела назад с промежуточной опорой руками

Темповые прыжки – такие, которые выполняются для увеличения высоты взлета исполнителя.

Меры предупреждения травм на занятиях акробатикой.

В процессе выполнения упражнений педагог обязан обеспечить полную безопасность занятий. Во время проведения занятий важно добиваться соблюдения порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд.

До начала занятий необходимо проверить состояние инвентаря, а также спортивную одежду занимающихся. Занимающиеся должны входить в зал только с разрешения преподавателя. В процессе занятий педагог должен следить за дозировкой, не предлагать ученикам упражнения, превышающие их возможности. Необходимо соблюдать определенную последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием перегрузки гимнастов. Чтобы избежать переутомления, необходимо знать его признаки:

1. резкое снижение внимания.
2. ухудшение качества выполнения упражнений
3. нарушение координации движения
4. усиленное потоотделение, покраснение кожи лица

Тренер обязан спрашивать занимающихся об их самочувствии, а также постоянно следить за их состоянием.

Одновременно с освоением техники исполнения упражнений необходимо обучать занимающихся приемам страховки и самостраховки, умение самостоятельно выходить из опасных положений.

Характеристика акробатических упражнений.В акробатике главным образом применяются одиночные упражнения: мосты, шпагаты, различные стойки и акробатические прыжки.

Все акробатические прыжки подразделяются на пять групп: ПерекатыКувыркиПереворотыПолупереворотыСальто.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717977

Владелец Шипилова Людмила Анатольевна

Действителен С 21.09.2026 по 21.09.2027