

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 72»  
Протокол № 15  
От « 30 » августа 2023года.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 72»  
\_\_\_\_\_ А.К.Слободин  
Приказ № 217  
от « 01 » сентября 2023 года.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Акробатика»  
Срок реализации – 1 год  
возраст обучающихся - 7-9 лет**

Составитель: Юшкова А.А.  
Педагог дополнительного  
образования

**г. Ижевск, 2023**

## Пояснительная записка

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатической наряду с освоением основ хореографии и танца. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников. Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Направление** - физкультурно – спортивное. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

**Новизна программы.** В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. Внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

**Актуальность** данной программы, обусловлена тем, что в системе физического воспитания гимнастике, акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

**Адресат программы.** Программа адресована детям 7—9 лет 1-2 классы. Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника в школе. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Объем и срок освоения программы.** Реализация программы рассчитана на один год (144 часа), 4 часа в неделю из расчета на одну группу.

Работа проводится в форме тренировочных занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

**Формы обучения** – очная и дистанционная с применением инновационных технологий и электронного обучения.

**Направление**-физкультурно-спортивное.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповые формы: групповая работа на тренировке;
- индивидуальные формы работы на тренировке и дома: работа с упражнениями или трюками;
- теоретические занятия: беседа, лекция.

Форма проведения занятий предусматривает наставничество «ученик-ученик» осуществляется в индивидуальной или групповой форме. Используемые вариации ролевых моделей внутри формы «ученик-ученик»:

- «успевающий - неуспевающий» (поддержка в достижении лучших образовательных результатов);
- «лидер - пассивный» (психоэмоциональная поддержка при адаптации в коллективе или помощи при развитии коммуникационных, творческих, лидерских навыков);
- «равный - равному» (обмен навыками в процессе совместной деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, рабочей программы воспитания).

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 40 минут с 10 минутным перерывом;

Количество детей в группе 14-15 человек.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1.Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);

- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Занятия онлайн (с использованием программ для проведения видеоконференций ZOOM).

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

**Цель:** укрепление здоровья воспитанников, обучение детей акробатике в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

**Содержание программы.** Данная программа состоит из 5 тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

**Учебно-тематический план  
«Акробатика» 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Опрос по ТБ.
2	Общие сведения по акробатике	5	5		Опрос, беседа
3	ОФП и специальная подготовка	48		48	Текущий и этапный контроль (тестирование и наблюдение)
4	Основы техники	48		48	Текущий и периодический контроль (тестирование и наблюдение)
5	Контрольные упражнения	41		41	Итоговый контроль
<b>ИТОГО</b>		144	7	137	

**Содержание учебного плана**

**Тема 1. Введение**

Теория. Беседа о содержании тренировочной работы. Знакомство с планом работы на учебный год. Знакомство с Правилами техники безопасности:

- правила поведения на занятиях;
- правила пожарной безопасности (порядок эвакуации детей в экстренных ситуациях).

**Тема 2. Общие сведения по акробатике**

Теория. Краткий обзор развития акробатики в России.

Акробатическая терминология.

Меры предупреждения травм на занятии по акробатике.

**Тема 3. ОФП и специальная подготовка**

Практика. Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

#### **Тема 4. Основы техники**

Практика. Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Воспроизведение заданной игровой позы;
- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- Равновесия типа «ласточка»;
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнения на проверку осанки;
- ходьба на носках;
- ходьба с заданной осанкой;
- под музыкальное сопровождение;
- танцевальные движения;
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- жонглирование на ограниченной опоре;
- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Акробатические упражнения:

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись);
- Седы (на пятках, углом);
- Группировка, перекаты в группировке;
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперёд (назад);
- «мост» из положения лёжа на спине;
- «шпагаты» и складки.
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки;

-Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, упражнения для пирамид.

-Начальное обучение акробатическим прыжкам.

### **Тема 5. Контрольные упражнения**

Практика. Акробатические комбинации.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

- формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела;
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения, владеть своим телом;
- воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;

### **Предметные**

- правила выполнения основных упражнений;
- применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений;
- применять знания и навыки здорового образа жизни.

### **Метапредметные**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

## **Календарно- учебный график**

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1 Год обучения	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У

Год обучения	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Всего часов
1 Год обучения	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	И	144

Условные обозначения:

К – комплектование групп

У – учебные занятия

А – аттестация (промежуточная)

## И- итоговый контроль

### Условия реализации программы:

Материально- техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- мячи;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические.

### Формы аттестации/контроля:

1. Опрос по технике безопасности на тренировке по акробатике.
2. Опрос, беседа.
3. Текущий и этапный контроль (тестирование и наблюдение)
4. Текущий и периодический контроль (тестирование и наблюдение)
5. Итоговый контроль.

### Оценочный материал

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>Скоростные качества</b>	И.П. основная стойка 1 – упор присед 2 – И.П. (за 10 сек. Не менее 8 раз)	И.П. основная стойка 1 – упор присед 2 – И.П. (за 10 сек. Не менее 6 раз)
<b>Сила</b>	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подтягивание из виса перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке ноги в «группировке» (не менее 4 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке ноги в «группировке» (не менее 4 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
<b>Координация</b>	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)
<b>Гибкость</b>	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1. наклон вперед, ноги прямые, достать пальцами пола, фиксация 4 с. 2. И.П.	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1. наклон вперед, ноги прямые, достать пальцами пола, фиксация 4 с. 2. И.П.



	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук в см, фиксация 5с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук в см, фиксация 5с)
<b>Акробатическая комбинация</b>	<p>И. п. – о.с.</p> <p><b>I.</b> 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться. 3-4. Равновесие на правой (левой) ноге, держать. 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед. 6. Перекат назад, («березка») 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение. 8. Сгибая руки и ноги - мост, держать.</p> <p><b>II.</b> 1. Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат, руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.</p>	<p>И. п. – о.с.</p> <p><b>I.</b> 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться. 3-4. Равновесие на правой (левой) ноге, держать. 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед. 6. Перекат назад, («березка») 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение. 8. Сгибая руки и ноги - мост, держать.</p> <p><b>II.</b> 1. Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат, руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.</p>

Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Акробатика приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.

### Методическое обеспечение

п/п	Тема программы	Форма занятия	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая	Лекция, беседа,	Рассказ, изучение знаний по акробатике. Методические пособия по акробатике, методике занятий и тренировок. Правила	Опрос учащихся.

			соревнований. Инструкции по технике безопасности. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
2	Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования.
3	Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
4	Физическая	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
5	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

## Календарно-тематический план воспитательных мероприятий

### 1-й год обучения

№	Раздел программы / тема программы	Вид мероприятия	Сроки проведения
1.	ОФП и специальная подготовка	Соревнования по ОФП «Вперед к победе!»	октябрь
2.	Основы техники	Новогоднее мероприятие (акробатический номер)	декабрь
3.	Контрольные упражнения	Отчетная акробатическая программа	апрель

## **Список использованной литературы**

- Качашкин В.М., Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983г.
- Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2007 г.
- Мартен П. Спортивная гимнастика (Уроки спорта). - М.: Астрель, 2004г.
- Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. – М.: Советский спорт 1991г.
- Сара Розенцвейг. Красота - в здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1985г.
- Ритмическая гимнастика на уроках к 1 – 4 классам // Физическая культура в школе - №3 - 1991г.
- Ритмическая гимнастика на уроках к 1 – 4 классам // Физическая культура в школе –№9 - 1991г.
- Элементы ритмики на уроках в 1 –2 классах // Физическая культура в школе - №8 - 1991г

## **Список литературы в адрес обучающихся**

1. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2007 г