

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
ЭСК«Каскад» Акробатика

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-17 лет

Срок реализации: 5 лет (720ч), количество в год – 144ч.

Разработчики программы, педагоги дополнительного образования

Кучерова Светлана Владиленовна

Попова Полина Александровна

Москва, 2017 г.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЭСК «Каскад» Акробатика. Базовый уровень, возраст 8-18 лет, 5 лет обучения, 4 часа в неделю.

Акробатика - это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. В спортивной акробатике можно выступать как индивидуально, так и в групповых упражнениях.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Современная акробатика сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Акробатика затрагивает все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую и относится к сложно – координационным видам досуговой деятельности.

Выбирая акробатику как вид деятельности, обучающиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной культуры и спорта. Развивается интеллектуальное и духовное его личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

Новизна программы. Спортивная деятельность в целом и тренировка – управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них *внешний*, со стороны педагога – тренера, со стороны коллектива, другой – *внутренний*, со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализации спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но и в других сферах жизни и деятельности. Он представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие. Умение управлять собой – не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать, потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Это важно для спортсмена, т.к. участие в соревнованиях требует умения управлять собой в необычных, экстремальных (требующих максимального напряжения всех физических и духовных сил) условиях деятельности. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической, тактической, теоретической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению. В этом содержании спортивной подготовки заключается *новизна* и концепция программы.

Актуальность программы связана с развитием акробатики, требующей использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий акробатики (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся акробатическим элементам воспитанник сознательно контролирует движение своего тела, целенаправленно двигается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность в системе занятий по акробатике и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Акробатика развивает самостоятельность, самоконтроль, воображение, ловкость, подвижность и общую выносливость. Акробатика является своеобразным образом невербального коммуникативного общения.

Основная цель программы – всестороннее гармоничное развитие спортсменов, основанное на воспитании морально-волевых и нравственно-этических качеств в подготовке воспитанников в области спортивной акробатики на основе обще-развивающих физических и хореографических функций.

Основные задачи

Образовательные:

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
2. Общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии.
3. Техническая подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов акробатических элементов.
4. Обучение более сложным акробатическим элементами.

Развивающие:

1. Развитие морально-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, сила воли, терпение и любовь к труду
2. Коррекция правильного телосложения и осанки, повышение общего жизненного уровня организма занимающихся.
3. Физическое совершенствование и развитие двигательных качеств, таких как сила, гибкость, координация, быстрота, ловкость, прыгучесть, функции равновесия.
4. Работа над биомеханикой и фазами действий.
5. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).
6. Оздоровительное плавание – как средство восстановления после тренировочных нагрузок.

Воспитательные:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к акробатике.
2. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
3. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувство долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
4. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
6. Привитие необходимых гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности саморегуляции психических состояний. На этапе углубленной подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения; развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценки.

Акробатика сочетает в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложно-координационные элементы, поэтому спортивно-техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения акробатов всех возрастных групп.

На 1-ом и 2-ом году обучения:

- общая физическая подготовка (ОФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.
- обучения базовым акробатическим элементам
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость).

На 3-ом году обучения подготовка детей ведется в следующих направлениях:

- общая и специальная физическая подготовка, освоение технических действий;
- развитие координации;
- техническая подготовка, построенная на основных базовых элементах акробатики и подводящих элементов.

На 4-ом году обучения основные направления подготовки сохраняются с усложнением - основные базовые элементы спортивной акробатики и подводящие элементы направлены на освоение более сложно-координационных элементов:

- общая и специальная подготовка;
- обучение возможно большему количеству элементарных акробатических умений и навыков и их совершенствование;
- обучение более сложным акробатическим элементам;
- развитие равновесия;
- общая хореографическая подготовка средствами балльной хореографии;
- обучение простейшим пирамидковым упражнениям в парах, тройках и четверках.

На 5-м году обучения основные направления подготовки также сохраняются с еще большим усложнением :

- общая хореографическая подготовка средствами балльной хореографии;
- обучение более сложным пирамидковым упражнениям в парах, тройках, четверках;
- развитие воспитанников на основе квалификационных программ III-I юношеских разрядов по спортивной акробатике в соответствии с квалификационными требованиями Федерации спортивной акробатики России.

Программное планирование рассчитано *5-ти годичный цикл обучения* воспитанников 8-18 лет и включает 3 этапа:

- 1 этап – предварительная начальная подготовка
- 2 этап – начальная подготовка и начальная специализация
- 3 этап – специализация и совершенствование.

** Во всех группах на любом году обучения возможны возрастные изменения. Допускаются воспитанники младше возраста рекомендуемого программой, если по прохождению этапа ребенок показывает отличные результаты, а также сдает все приемно-переводные испытания на самые высокие баллы, он имеет право перейти на следующую ступень обучения, пропустив 1 год. Также при отличных показателях во время тренировок и сдачи контрольно-переводных нормативов воспитанник имеет право быть переведен в программу «ЭСК КАСКАД», где изучение предмета является более разносторонним и углубленным с возможностью выступления на сцене, участием в конкурсах окружного и городского масштаба.*

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:
 - * теоретическое занятие;
 - * обучающее занятие;
 - * тренировочное занятие;
 - * контрольное занятие;
 - * восстановительное занятие;
2. По величинам нагрузки:
 - * среднее (оптимальное) занятие;
 - * умеренное занятие;

- * разгрузочное занятие;
3. По организации проведения:
- * фронтальное занятие;
 - * групповое занятие;
 - * самостоятельное занятие.

Занятия подразделяются на теоретические и практические и комбинированные занятия.

Условия набора. Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка.

Тематическое планирование занятий в группах акробатики предусматривает проведение серии *контрольных итоговых занятий и соревнований*. Они привязаны к цикличной структуре работы секции - акробатика.

Основные цели подобных мероприятий это:

- привлечение к занятиям широких масс детей, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (декабрь, май), с другой стороны – к праздничным и торжественным датам, участию в соревнованиях.

Формы подведения итогов

Для 1-го и 2-го годов обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля :

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятий с повторением программы, открытый урок для родителей;
- второй цикл (декабрь). Проведение соревнований внутри группы.
- третий цикл (май). Проведение соревнований внутри группы.

Для воспитанников 3-го, 4-го, 5-го года обучения квалифицированным подведением итогов являются соревнования поделенные на два цикла в декабре и в мае.

ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Этап отбора, общей физической подготовки и предварительной начальной подготовки.

1 год и 2 год обучения:

Цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций.

Задачи:

Образовательные:

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
2. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.
3. Обучения базовым акробатическим элементам.

Развивающие:

1. Формирование у детей жизненно важных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья и общему развитию.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость).
3. Работа над биомеханикой и фазами действий.
4. Развитие высших физических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям акробатикой.
2. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувство ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
3. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены и физической культуры.
4. Воспитание культуры поведения.
5. Воспитание спортивного трудолюбия и самостоятельности.

Этап начальной подготовки и начальной специализации 3 год и 4 год обучения:

Цель: укрепление освоенных физических качеств, освоение базовых акробатических элементов.

Задачи:

Образовательные:

- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Изучение базовых элементов акробатики.
- Освоение подготовительных подводящих.
- Обучение простейшим парно – групповым упражнениям.

Развивающие:

- Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма.
- Формирование правильной осанки.
- Развитие умения ощущать разные параметры движений.

Воспитательные:

- Привитие интереса потребности к регулярным занятиям акробатики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Воспитание настойчивости.
- Формирование спортивного трудолюбия.
- Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания.
- Воспитание сохранения высокого уровня эффективности в деятельности при экстремальных условиях.

Этап специализация и совершенствование 5год обучения:

Цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в акробатике. Освоение базовых акробатических элементов средней группы сложности и освоение парно-групповых упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкость, прыгучесть, гибкость;
- Закрепление базовых элементов акробатики.
- Обучение возможно большему количеству элементарных акробатических умений и навыков .
- Изучение более сложно-координационных акробатических элементов.
- Закрепление и обучение более сложных парно-групповых упражнений.

Развивающие:

- Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма.
- Формирование правильной осанки.
- Развитие умения ощущать разные параметры движений.
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма воспитанника.
- Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
- Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, равновесия и силы).
- Участие в соревнованиях

Воспитательные:

- Воспитание настойчивости.
- Формирование спортивного трудолюбия.
- Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания.
- Воспитание сохранения высокого уровня эффективности в деятельности при экстремальных условиях.

Планируемый результат

В конце 1-го этапа обучения воспитанники должны овладеть базовыми элементами акробатики, владеть предметом, уметь выполнять упражнения под музыку и знать основы общей физической подготовки.

В конце 2-го этапа обучения воспитанники должны овладеть более сложными элементами акробатики, иметь чувство ритма, самостоятельно создавать новые движения, проявлять творческую активность.

В конце 3-го этапа обучения воспитанники должны:

Знать:

- более сложные элементы спортивной акробатики;
- простейшие парно-групповые упражнения;
- элементы основной хореографической подготовки;
- критерии судейства;
- правила самостоятельной разминки.

Уметь:

- выполнять сложные акробатические связки на уровне юношеских разрядов по спортивной акробатике;
- выполнять парно-групповые упражнения;
- «держат психологические нагрузки»;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники акробатических элементов.

По прохождении программы отличившиеся воспитанники и имеющие самые лучшие результаты переходят в ЭСК «Каскад» и соответственно продолжают совершенствование своих навыков и умений по программе «Каскад».

**Учебно-тематический план по предмету
«Акробатика»
1-ый год обучения (8-9 лет)**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности	1	1	-
2.	Азбука акробатики	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	19	4	15
4.	Музыка и дети	2	1	1
5.	Обучение упражнений с предметами	14	4	10
6.	Обучение базовым элементам акробатики	14	5	9
7.	Обще-развивающие упражнения	10	2	8
8.	Приемно-переводные испытания	4	1	3
9.	Восстановительные мероприятия	5	2	3
10.	Медицинский контроль	2	2	-
Итого:		144	23	49

Содержание

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

2. Азбука акробатики.

Красота, сложность и разнообразие акробатических упражнений. Спортивная и цирковая акробатика.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.

- пассивно-маховые и пружинные движения;
- активно - скоростносиловые
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (поднимание туловища вперед, назад);

- мышцы ног (сгибание, разгибание, отведении, маховые, приведение, выпрыжки, прыжки в группировку) ;
- мышцы голени и стопы ;
- складка (ноги вместе и врозь, сидя и стоя);
- упражнения на развития быстроты;
- упражнения на развитие общей выносливости;
- упражнения на развитие ловкости;

4. Музыка и дети.

Подражание повадкам зверей, какая музыка больше подходит к повадкам какого зверя.

Прослушивание музыкального материала.

5. Обучение упражнений с предметами.

В занятия включены элементарные упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем для развития двигательных качеств, координации движений и привития элементарных навыков.

6. Обучение базовым элементам акробатики.

- шпагаты;
- «ласточка»;
- «привет» у хореографического станка и без опоры;
- мосты из положения лежа, с поднятой ногой, из седа;
- «березка» с опорой и без рук;
- перекаты в группировке;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

7. Обще-развивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения для разминки и утренней зарядки под музыкальное сопровождение.

8. Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных испытаний по ОФП и базовым элементам акробатики. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

9. Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

10. Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

Учебно-тематический план по предмету

«Акробатика»

2-ой год обучения (9-10лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	33	9	24
3.	Музыка и дети	3	1	2
4.	Обучение упражнений с предметами	31	7	24
5.	Обучение базовым элементам акробатики	33	12	21
6.	Обще-развивающие упражнения	27	7	20

7.	Приемно-переводные испытания. Соревнования	4	1	3
8.	Восстановительные мероприятия	10	3	7
9.	Медицинский контроль	2	2	-
Итого:		144	43	101

Содержание

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.

- пассивно-маховые и пружинные движения;
- активно - скоростносиловые
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (поднимание туловища вперед, назад);
- мышцы ног (сгибание, разгибание, отведении, маховые, приведение, выпрыжки, прыжки в группировку) ;
- мышцы рук (отжимания, подтягивания)
- мышцы голени и стопы ;
- складка (ноги вместе и врозь, сидя и стоя);
- упражнения на развития быстроты;
- упражнения на развитие общей выносливости;
- упражнения на развитие ловкости;

3. Музыка и дети.

Классическая музыка. Музыкально-хореографические композиции. Понятие чувство ритма.

4. Обучение упражнений с предметами.

Элементарные упражнения на спортивных снарядах (на стоялках, у хореографического станка, минитрампа), более сложные упражнения с мячом, обручем, скакалкой.

5. Обучение базовым элементам акробатики.

- шпагаты;
- «ласточка»;
- «привет» у хореографического станка и без опоры;
- мосты из положения лежа, с поднятой ногой, из седа;
- «березка» с опорой и без рук;
- перекаты в группировке;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на голове;
- стойка на руках;
- колесо.

6. Обще-развивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения для разминки и утренней зарядки под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастики.

7. Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных испытаний по ОФП и базовым элементам акробатики. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. На 2-ом году обучения воспитанники принимают участие в соревнованиях внутри своей группы.

8. Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

9. Медицинский контроль

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы о важности соблюдения личной гигиены.

Учебно-тематический план 2-ой этап по предмету «Акробатика» 3-ий год обучения (10-11лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.	2	2	-
2.	Спортивная акробатика и ее виды.	3	3	-
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	40	10	30
4.	Специальная физическая подготовка (СФП).	70	17	53
5.	Приемно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	15	4	11
6.	Медицинский контроль.	4	4	-
7.	Восстановительные мероприятия.	10	3	7
Итого:		144	43	101

Содержание. 3-ий год обучения.

Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Спортивная акробатика и ее виды.

Этапы развития акробатики от скоморохов на Руси до современного уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Упражнения, развивающие силу:
 - отжимания;
 - подтягивание;
 - упражнения на мышцы пресса и спины;
2. Упражнения, развивающие прыгучесть:
 - выпрыжки из упора присев;
 - прыжки в группировку;
 - прыжки ноги вместе врозь;
 - с поворотом на 180 и 360 градусов.
3. Упражнения, развивающие гибкость:
 - складка ноги вместе и врозь;
 - «кольцо»;
 - «корзинка»;
 - «лягушка»;
 - различные наклоны;
 - растяжка на шпагаты.
4. Упражнения, развивающие равновесие:
 - Равновесие на двух ногах
 - без изменения позы;
 - с изменением позы

Равновесие на одной ноге
переднее боковое заднее:
- горизонтальное

- вертикальное
- без изменения позы
- с изменением позы
- на всей ступне
- на полупальцах.

5 Упражнения, развивающие: быстроту, координацию, ловкость и другие физические качества.

Специальная физическая подготовка.

Обучение основным акробатическим элементам:

1. Кувырки вперед в группировке, в складку с прямыми ногами.
2. Кувырки назад в группировке, с прямыми ногами, в прямой шпагат, из седа и др.
3. Стойка на голове и руках.
4. Мост из положения лежа, сидя и стоя.
5. Мост из седа с поднятой ногой.
6. Колесо.
7. Колесо через одну руку.
8. Курбет отскок.
9. Вальсет рондат отскок.
10. Перекидка вперед на две ноги.

Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных нормативов во время соревнований по спортивной акробатике. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

**Учебно-тематический план
2-ой этап по предмету «Акробатика»
4-ый год обучения (11-12лет)**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.	2	2	-
2.	Спортивная акробатика и ее виды.	3	3	-
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	40	9	31
4.	Специальная физическая подготовка (СФП).	70	17	53
5.	Приемно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	15	4	11
6.	Медицинский контроль.	4	4	-
7.	Восстановительные мероприятия.	10	3	7
	Итого:	144	42	102

Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Спортивная акробатика и ее виды.

Рассказ о том, что такое спортивная акробатика и на что она подразделяется, на какие виды и подвиды.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Комплекс развивающих упражнений в тренажерном зале. Комплекс ОФП в конце каждой тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Обучение основным и более сложным акробатическим элементам:

1. Обучение различным видам стоек:

- на руках;
- на груди;
- на предплечьях.

2. Обучение сложным кувыркам вперед и назад :

- вперед с прямыми ногами из стойки на руках;
- назад с прямыми ногами;
- назад в стойку на руках.

3. Обучение перекидки вперед на одну и со сменой ног.

4. Обучение перекидки назад из положения стоя и из седа.

5. Обучение элементарным связкам:

- рондат – перекидка вперед;
- кувырок – перекидка вперед;
- две перекидки назад;
- перекидка вперед на одну – рондат – перекидка вперед на две ноги.

6. Обучение элементарным силовым упражнениям на «стоялках»:

- угол ноги вместе и врозь;
- горизонтальное равновесие на 2-х руках («крокодил»).

Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных нормативов во время соревнований по спортивной акробатике. В процессе сдачи контрольных испытаний все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

Учебно-тематический план 3-ий этап по предмету «Акробатика» 5-ый год обучения (12-18.лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.	2	2	-
2.	Правила судейства.	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	30	9	21

4.	Специальная физическая подготовка (СФП).	65	18	47
5.	Простейшая парно-групповая работа.	21	6	15
6.	Правила самостоятельной разминки и самоконтроль.	1	1	-
7.	Приемно-переводные испытания. Участия в соревнованиях и показательных выступлениях.	10	4	6
8.	Медицинский контроль.	4	4	-
9.	Восстановительные мероприятия.	10	3	7
	Итого:	144	48	96

Содержание 5-ий год обучения.

Введение в программу. Правила поведения в зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Правила судейства.

Ознакомление с различными формами классификационных соревнований и правила присвоения спортивных разрядов и судейства.

Общая физическая подготовка.

Комплекс, развивающих упражнений в тренажерном зале.
Комплекс ОФП в конце каждой тренировки.

Специальная физическая подготовка.

1. Совершенствование всех видов перекидок вперед и назад.
2. Обучение перекидки вперед через одну руку.
3. Обучение «арабскому» из седа.
4. Обучение повороту в стойке на 180, 360.
5. Обучение фляку.
6. Обучение стойки силой.
7. Обучение спичагу из верхнего угла в стойку на руках.
8. Обучение горизонтальному равновесию на одной руке на стоялках.
9. Обучение переворотов на одну и две ноги.

Простейшая парно-групповая работа.

1. Верхний – упор углом у лежащего на спине нижнего.
2. Верхний – стойка плечами на руках лежащего на спине нижнего с поддержкой за голени.

Правила самостоятельной разминки и самоконтроль.

Правила проведения самостоятельной разминки и подготовки к основной части занятия.

Приемно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Участие в групповых соревнованиях по ОФП и СФП.

Участие в классификационных соревнованиях в ДТДиМ «Весенние кузнечики».

Участие в показательных выступлениях во время тематических праздников.

Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Организация и проведения соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Подготовка к соревнованиям и участие в них способствует воспитанию основных физических и морально-волевых качеств спортсмена.

Соревнования по акробатике является необходимой частью учебного процесса, и служат важным мероприятием при подведении итогов проделанной работы за определенный период.

Соревнования проводятся ежегодно два раза в год, в зимний и весенний период времени (в соответствии с годовым календарным планом) .

Организация и подготовка соревнований начинается незадолго до начала соревнований. Главный судья проводит совещания с представителями команд и судьями (для практики и в помощь судьям приглашаются старшие воспитанники секции). На нем объявляется программа и график соревнований, подробно разбирается порядок открытия и закрытия соревнований, уточняются составы команд и количество.

До начало соревнований в спортивном зале свободно расставляется столы и стулья для судей, музыкальная аппаратура и скамейки для участников соревнований и зрителей.

Проведения соревнований начинаются с торжественного парада участников соревнования, поднятия флага и объявлением главным судьи об открытии соревнований.

После этого предоставляется 5-10 мин. для разминки, судьи занимают свои рабочие места, после чего начинаются соревнования.

Перед вторым и последующими упражнениями на разминку отводится 4-5 мин.

По окончании всех упражнений участники организованно покидают зал. Соревнования проводятся в несколько потоков участников соревнования.

Контрольные нормативы составляются исходя из этапа подготовки спортсмена по тематическому плану. Воспитанники секции в индивидуальной программе выполняют три акробатические связки:

1. На гибкость и координацию ;
2. На скорость и прыгучесть ;
3. На силу .

В парно-групповых упражнениях спортсмены так же выполняют три связки на различные поддержки и пирамиды и упражнения с броском и ловлей.

Упражнения по специально физической подготовки (мосты, шпагаты, перекидки и т.п) оцениваются в баллах.

Судья, оценивают упражнения и суммируют все сбавки за допущенные ошибки (падения, чистота исполнения элемента, не выполнения элемента в связки, потеря темпа) и вычитают их из 10 баллов, а затем по команде старшего судьи объявляют оценку.

Окончательная оценка выводится следующим образом:

-при 4 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а из остальных двух выводится средняя арифметическая оценка;

-при 3 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а средняя оценка считается окончательной;

-при 2 судьях выводится средняя арифметическая оценка.

Таблицы по сдаче нормативов СФП.

№ упр.	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Первое упр-ие	8.0-10.0 баллов	8.0-10.0 баллов	8.0-10.0 баллов	7.5-10.0 баллов	7.5-10.0 баллов
Второе упр-ие	8.5-10.0 баллов	8.5-10.0 баллов	8.0-10.0 баллов	7.5-10.0 баллов	7.5-10.0 баллов

Упражнения по общей физической подготовки (подтягивания, упражнения на мышцы пресса, прыжки и т.п.) оценивается по количеству повторений.

Таблицы по сдаче нормативов ОФП:

НОРМАТИВЫ	1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		5-ый год	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Наклоны вперед: -коснуться ладонями пола сидя; -Коснуться грудью колен; -стоя прижаться грудью к коленям	+	+	+	+	+	+		+		+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	12	25	25	30	25	35	30	35
Поднимания ног в угол в висе: - до угла 90 градусов -до угла 135 градусов -до касания рук	8	10	8	10	10	12	10	12	12	15
Приседания на правой и левой ноге	5	5	5	8	8	10	10	12	12	15
Поднимания туловища	10	10	12	15	15	20	15	20	20	25
Выпрыжки			10	12	12	15	15	18	18	20
Подтягивание в висе					3	4	3	5	3	6

Судья подводят итоги по рабочим протоколам, суммируя баллы каждого спортсмена. Составляются списки призеров, подписываются заранее подготовленные грамоты и дипломы. Подготавливается все необходимое для награждения спортсменов (призы, медали).

По команде главного судьи, участники выстаиваются для заключительного парада. Победители соревнования награждаются медалями и грамотами. Все остальные участники соревнований получают памятные подарки.

По окончании соревнований составляется отчет о проведение соревнований. В отчете указываются отступления от намеченного плана, если они были, дается характеристика подготовленности участников, оценивается работа судейского состава и сообщаются результаты соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения детей основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Состав занятия:

1. Вводная часть.

Помогает лучше организовать участников и подготовить их к основной части занятий. Кратко излагается содержание и задачи предстоящего занятия, напоминаются основные итоги предыдущих занятий, а также, при необходимости, делаются общие замечания и предложения, касающиеся отношения участников к урокам и требований к форме и внешнему виду.

2. Разминка.

Предусматривает подготовку различных групп мышц корпуса, рук, ног к занятию.

3. Основная часть.

Обязательно включает работу над техникой исполнения изучаемых акробатических элементов, разучивание и коррекция новых элементов, работа над сложными акробатическими элементами с помощью подводящих упражнений.

В соответствии с планом работы основная часть занятия может быть посвящена самостоятельной работе в группе - повторение, отработку или коррекцию ранее разученного материала.

Регулярной составной частью занятия является проведение бесед, посвященных вопросам истории развития акробатики в России и за рубежом, новостям современного состояния и основным направлениям его развития, правилам взаимоотношения партнеров в паре, тройках и четверках, поведения на соревнованиях.

4. Заключительная часть.

Позволяет подвести краткие итоги занятия, сделать основные выводы по проведенной работе, не забыв, наряду с замечаниями, указать на достижения (даже совсем небольшие), а также выслушать ответные предложения и пожелания участников, что дает возможность придания процессу обучения обратную связь и одновременно сделать его более демократичным и осознанным со стороны участников коллектива.

Очень важную роль в воспитательной работе с детьми имеет свободное время от тренировок, которое тоже должно быть направлено на развитие душевного и морального состояния ребенка. Посещение творческих конкурсов, массовых спортивных мероприятий, шоу – представлений, различных соревнований по художественной и спортивной гимнастике, спортивной и прыжковой акробатике.

Организация конкурсов, экскурсий и походов в театры и музеи.

Индивидуальность ребенка изначально формируется в семье. Воспитательная работа в учреждениях образования не может строиться без учета этого фактора. Только создание единой воспитательной среды может гарантировать высокое достижение планируемых результатов. Семья и учреждения дополнительного образования представляют собой два важных института социализации детей и подростков. Всестороннее и полноценное развитие ребенка требует обеспечения их гармоничного взаимодействия.

Для реализации представленной программы предусмотрены следующие формы взаимодействия с семьей:

- Родительские собрания (организационное в начале учебного года, тематические – 2-3 в течение года, итоговое – в конце года).
- Открытые уроки для родителей.
- Индивидуальные беседы с родителем конкретного ребенка по творческим, поведенческим и др. вопросам.
- Беседы с родителями в виде встреч за круглым столом, групповых консультаций по следующим темам: «Свободное время. Как им распорядиться?», «Возрастные особенности физического и психического развития ребенка», «Занятия акробатикой и проблемы здоровья», «Проблемы взаимоотношения партнеров в паре, тройке, четверке», «Борьба с комплексами, мешающими жить» и др.
- Праздники коллектива, «Огоньки», мероприятия, приуроченных к праздникам, совместное проведение досуга.

Роль воспитательной работы. Одна из основных задач данной программы - личностное развитие занимающихся детей и подростков, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у занимающихся способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание патриотизма, эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

Педагогический и медицинский контроль

Педагогический контроль.

Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

Оценка уровня усвоения изучаемого материала проводится два раза в год, путем соревнований внутри группы в декабре и мае.

Медицинский контроль.

В задачи медицинского обследования входят:

- Диагностика пригодности ребенка к занятиям акробатикой
- Оценка его функционального состояния
- Оценка его перспективности

В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед. группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере. Такое обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Материальное обеспечение

1. Большой спортивный зал с матами.
2. Малый хореографический зал с зеркалами.,
3. Тренажерный зал.
4. Бассейн.
5. Аудио техника.
6. Поролоновые подушки.
7. Спортивный инвентарь.
8. Спортивные снаряды (стоялки, страховочные лонжи, шведская стенка).

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.-М.: «Академия», 2000.
2. Станкин М.И.. Теория и практика физической культуры и спорта.- М.: «Просвещение», 1972.
3. Развитие личности. Опыт, Проблема, Поиск. М. 1994.
4. Коркин В.П. Акробатика. М. ФИС 1983.
5. Ромэйн.Э Вопросы и ответы. С-Пб 1995

Литература для детей и родителей:

- Кожевников С.В. Акробатика.— 3-е изд., Искусство, 1984.
Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983.
Смирнов Б.Н. Собрание: «Спорт на сцене». Москва, 1996.
Громова Е. Н. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением: учебное пособие. Лань Изд-во, 2010.
Баринов В. А. Цирк в эмоциях. 2010.
Петров. Массовые художественно-спортивные представления. 1998.
Немеровский А. Б. Пластическая выразительность актера : учебное пособие. ГИТИС, 2010.

