

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. ЗАВАЛЬНОЕ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете МБОУ  
СОШ с. Завальное  
протокол №1 от 30.08.2020г



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ  
с. Завальное  
В.С. Сычёв

Приказ № 187 от 30.08.2020 г

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная акробатика»**

**Возраст детей: 7-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год**

Составила:  
Недоросткова Л.В.

с. Завальное,  
2020

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно - педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочая программа курса «Основы спортивной акробатики»
10. Приложение

### ***1. Пояснительная записка.***

Дополнительная общеобразовательная программа « Спортивная акробатика» рассчитана на 74 учебных часов для обучающихся 1-7-х классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. В процессе обучения по данной программе учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по акробатике. Дополнительная общеобразовательная программа « Спортивная акробатика» - ориентирована на создание у школьников представления об акробатических упражнениях, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Новизна программы « Спортивная акробатика» - во включении акробатических упражнений, связок, комбинаций. Целесообразность программы - в овладении занимающимися физической, технической подготовками акробатическими упражнениями.

#### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа учебного курса «Спортивная акробатика»:**

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. )
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189)

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. 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 спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

**Актуальность** программы связана с интеграцией образовательных и воспитательных областей основного и дополнительного образования, которая позволяет:

- обогатить содержание и формы учебной деятельности;
- сблизить процессы воспитания, обучения и развития;
- предоставить учащимся реальную возможность выбора своего индивидуального маршрута путем включения в занятия по интересам;
- создать условия для достижения учащимися успеха в соответствии с их способностями;
- решить проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения учащихся.

#### **Отличительные особенности программы:**

- интегрированный подход к обучению;
- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности содержания основного и дополнительного образования детей;

- новизна и разнообразие образовательных направлений, приемов и форм работы с целью развития творческой одаренности учащихся;
- ориентация образовательной деятельности на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
- добровольность участия, возможность каждого достигнуть оптимального результата с учётом его индивидуальных особенностей и практически полное отсутствие полной регламентации деятельности.

**Адресат программы** – учащиеся в возрасте от 7 до 14 лет, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Интересы и позиция родителей в отношении к обучению детей различны: возможность развития творческих способностей ребенка, индивидуальное сопровождение, расширение кругозора, занятость «полезным делом» в свободное время, воспитания личностных качеств, успешное участие в различных выставках и конкурсах.

**Объём программы** - 74 часа

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Формы обучения по программе определяются исходя из доминанты психологического развития учащихся в возрасте 7-14 лет:

- разрыв между физиологическим и социальным созреванием, что может вести как к внутриличностным, так и межличностным конфликтам;
- склонность к самоанализу, самосозерцанию; опасность заниженного самоуважения, что может привести к дисгармонии в отношениях с окружающими и с самим собой; возрастает потребность в понимании со стороны окружающих;
- широта интересов; значительный рост познавательного интереса к наиболее общим законам мироздания, человеческого бытия;
- ориентированность на будущее, построение профессиональных и личных планов;
- дифференцированное отношение к родителям, старшим, педагогам.

В программе используются теоретические и практические, инновационные виды занятий с использованием интерактивных педагогических технологий. Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или со всем составом объединения. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях. Программа предусматривает осуществление связи с родителями (законными представителями), (проведение родительских собраний, анкетирование и т.д.).

**Срок освоения программы** - 1 год.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю 1 часу, недельная нагрузка 2 часа (74 часа в год).

### **Цель программы**

приобретение крепкого здоровья; развитие двигательных качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции развивать, привить любовь к спорту, развитие и позитивная реализация физической активности учащихся.

### **Задачи программы:**

#### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;

- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

## 2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),  
обучить правильному выполнению упражнений

## 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план предусматривает реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» по курсу: «Основы спортивной акробатики» .

Программа разработана на один год обучения.

Учебный курс программы включает в себя теоретическую и практическую часть.

Формой промежуточной аттестации является участие в школьном спортивном празднике.

<i>Наименование Учебного курса</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма промежуточной аттестации</i>
<i>Основы спортивной акробатики</i>	<i>74</i>	Участие в школьном спортивном празднике.
<b>Итого</b>	<b>74</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

<b>Год обучения</b>	<b>1 год обучения</b>
Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	7-14 лет
Продолжительность учебного года	37недель
Начало учебного года	02.09.2019г.
Окончание учебного года	23.05.2020г.
Количество часов в неделю/занятий	2 ч. - 2 зан.
Количество занятий	2 занятия
Количество часов в год	74 ч.
Организация занятий	2 половина дня
Продолжительность занятий	1 час
Промежуточная аттестация	23.05.2019

#### **4. Содержание рабочей программы курса «Основы спортивной акробатики» -74ч.**

##### **Разделы курса «Основы спортивной акробатики».**

Учебный курс «Основы спортивной акробатики» - состоит из 7 разделов: «Основы спортивной подготовки», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка по акробатике», «Прием контрольных нормативов», «Участие в соревнованиях», «Промежуточная аттестация».

##### **1. Раздел - Основы спортивной подготовки-12 часов**

Вводное занятие. Ознакомление с предметом – спортивная акробатика. . Физическая культура и спорт в России . Краткие сведения о строении и функциях организма человека . Влияние физических упражнений на организм учащихся. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Спортивный инвентарь и оборудование.

##### **2.Раздел - Общая физическая подготовка – 6часов**

Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.

##### **3. Раздел - Специальная физическая подготовка – 8часов**

Хореография у опоры, шаги и прыжки. Хореография у опоры, равновесия и повороты. Хореография на середине, седы и упоры. Хореография на середине, связки из элементов хореографии.

##### **4.Раздел - Техническая подготовка по акробатике –38часов**

Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой .Положение группировки, пережат с группировкой и постановкой рук .Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног .Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед .Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед - кувырок назад. Кувырок назад, - кувырок в сторону (вправо, влево).Два кувырка вперед - два кувырка назад. Кувырок вперед – кувырок назад .Два кувырка вперед – два кувырка назад. Из седа на коленях кувырок вперед в сед прогнувшись – наклон вперед и кувырок назад в сед на колени. Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону – кувырок назад на левую ногу, правая в сторону. Кувырок вперед с поворотом на 180гр. - кувырок вперед с поворотом на 360гр.Кувырок вперед с прыжка - кувырок вперед – кувырок вперед с прыжка. Стойка на голове - стойка на голове – переход в упор, лежа прогнувшись. Стойка на руках. Стойка на руках – кувырок вперед .Стойка на руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны. Стойка на руках – кувырок вперед в упор, стоя согнувшись. Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя ноги врозь, руки в стороны. Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя согнувшись - из стойки на голове – выход силой в стойку на руках . Переворот в сторону. Переворот в сторону (вправо, влево). 2 переворота в сторону . Переворот в сторону вправо – переворот в сторону влево. Переворот в сторону через одну руку. Курбет, рондат с места. Рондат - прыжок вверх прогнувшись. Мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание. Переворот назад. Акробатические связки. Акробатическая комбинация. Рондат - прыжок вверх с поворотом на 180гр.Равновесия(акробатические соединения). Шпагат(полушпагат).

##### **5. Раздел -Прием контрольных нормативов – 6часов**

Нормативы общей физической подготовки. Нормативы специальной физической подготовки. Нормативы технической подготовки.

##### **6. Раздел - Участие в соревнованиях – 3часа**



Школьные соревнования по акробатике .Школьная олимпиада по акробатике

**7. Раздел - Промежуточная аттестация-1 час**

Школьный спортивный праздник.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе « Спортивная акробатика» обучающийся должен:

### **Знать:**

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- знать историю развития гимнастики и акробатики.
- знать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- знать основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек.
- знать основы анатомии человека и правила гигиены.
- знать виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений.
- знать приёмы страховки.

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные акробатические комбинации;
- выполнять технические акробатические связки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор технико-тактических действий, способность самостоятельно подбирать и использовать необходимую литературу, иные источники информации);
- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка по результатам участия в соревнованиях);
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, ответственность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду);
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года. Оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам учебного года, осуществляется оценка уровня достижений учащихся. Формой промежуточной аттестации является участия в школьном спортивном празднике. В спортивном празднике, который проводится на последнем занятии, принимают участие все учащиеся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная акробатика». Учащиеся приходят спортивной форме. Каждый учащийся готовит спортивный акробатический номер. Возможно, номер выполняется группой учащихся. Выполняя номер, учащийся показывает технику, пластичность, такт выполнения с музыкой.

На нем уже более ярко виден результат воспитанника. Здесь показаны способности и навыки в спортивной акробатике.

В конце выступления заполняется протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки:

Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Все отклонения в исполнении расцениваются как недостатки в технике исполнения. Другими источниками ошибок могут быть: нарушение последовательности упражнений и недостаточно сложные произвольные упражнения.

В зависимости от ошибки баллы снимаются следующим образом:

- за незначительные ошибки – 0,1 балла;
- за небольшие ошибки – 0,2 балла;
- за ошибки – от 0,2 до 0,3 балла;
- за грубые ошибки – от 0,4 до 0,6 балла;
- а специфические ошибки – 0,1 балла;
- за потерю темпа при выполнении акробатических прыжков снимается от 0,4 до 1,0 балла;
- а пропуск элементов, остановку исполнения, неспортивное поведение и недостатки общего впечатления также снимаются баллы.

Уровни обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе -оптимальный, хороший или допустимый:

- *оптимальный* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы);
- *хороший* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- *допустимый* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

### **Какие знания, умения навыки контролируются:**

Музыкальность, танцевальность, координация, ритмичность, умение различать музыкальную фразу, артистичность, правильность и четкость выполнения акробатических элементов и связок. Результаты промежуточной аттестации фиксируются таблицей «Качественная оценка результатов по разделам программы»

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

В рамках общеразвивающих программ дополнительного образования используются следующие технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Групповые технологии
3. Технологии индивидуального обучения

В рамках общеразвивающих программ дополнительного образования используются следующие методы:

1. Словесный (рассказ, беседа,)
2. Наглядный (наглядные пособия, фильмы, картинки, рисунки)
3. Практический (показ упражнений)
4. Методические игры

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .**

Для реализации образовательной программы «Спортивная акробатика» необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный матами и соответствующим оборудованием;

- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);

- инвентарь: обручи, скакалки, мячи, скамейки.

### **Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Спортивная акробатика», имеет высшее профессиональное образование в сфере образования и педагогических наук, соответствующее профилю объединения с дополнительным профессиональным образованием по направлению деятельности в образовательном учреждении. Регулярно проходит курсы повышения квалификации.

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Попов Ю.А. «Обучение базовым акробатическим прыжкам»

Издательство «Физическая культура-2010 г.»

2. Сосина В.Ю «Акробатика. Спортивная тренировка»

Издательство «Олимпийская литература-2014 г.»

3. Пономарева Е.Ю. «Фитнес-аэробика».

Издательство «Программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ-2011г.»

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с. Завальное**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Основы спортивной акробатики»  
по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная акробатика»  
на 2019-2020 учебный год

Возраст детей: 7-14 лет  
Срок реализации программы: 74 часов

Составила:  
Недоросткова Л.В.

### Планируемые результаты.

Изучение курса «Основы спортивной акробатики» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно -спортивной направленности для учащихся 7-14 лет направлено на достижение следующей цели:

приобретение крепкого здоровья; развитие двигательных качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции развивать, привить любовь к спорту, развитие и позитивная реализация физической активности учащихся.

Основными *задачами* курса «Основы спортивной акробатики» являются:

#### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

#### 2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),  
обучить правильному выполнению упражнений

#### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

*По итогам изучения курса «Основы легкой атлетики» учащиеся должны владеть следующими знаниями и умениями:*

#### **Знать:**

-знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-знать историю развития гимнастики и акробатики.

-знать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

-знать основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек.

-знать основы анатомии человека и правила гигиены.

-знать виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений.

-знать приёмы страховки.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные акробатические комбинации;

-выполнять технические акробатические связки;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-работать с книгой спортивной направленности;

- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор технико-тактических действий, способность самостоятельно подбирать и использовать необходимую литературу, иные источники информации);

- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка по результатам участия в соревнованиях);

- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, ответственность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду);

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

## **2. Содержание рабочей программы курса «Основы спортивной акробатики» -74ч.**

### **Разделы курса «Основы спортивной акробатики».**

Учебный курс «Основы спортивной акробатики» - состоит из 7 разделов: «Основы спортивной подготовки», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка по акробатике», «Прием контрольных нормативов», «Участие в соревнованиях», «Промежуточная аттестация».

### **1. Раздел - Основы спортивной подготовки-12 часов**

Вводное занятие. Ознакомление с предметом – спортивная акробатика. . Физическая культура и спорт в России . Краткие сведения о строении и функциях организма человека . Влияние физических упражнений на организм учащихся. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Спортивный инвентарь и оборудование.

### **2.Раздел - Общая физическая подготовка – 6часов**

Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.

### **3. Раздел - Специальная физическая подготовка – 8часов**



Хореография у опоры, шаги и прыжки. Хореография у опоры, равновесия и повороты. Хореография на середине, седы и упоры. Хореография на середине, связки из элементов хореографии.

#### **4.Раздел - Техническая подготовка по акробатике –38часов**

Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой .Положение группировки, пережат с группировкой и постановкой рук .Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног .Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед .Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед - кувырок назад. Кувырок назад, - кувырок в сторону (вправо, влево).Два кувырка вперед - два кувырка назад. Кувырок вперед – кувырок назад .Два кувырка вперед – два кувырка назад. Из седа на коленях кувырок вперед в сед прогнувшись – наклон вперед и кувырок назад в сед на колени. Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону – кувырок назад на левую ногу, правая в сторону. Кувырок вперед с поворотом на 180гр. - кувырок вперед с поворотом на 360гр.Кувырок вперед с прыжка - кувырок вперед – кувырок вперед с прыжка. Стойка на голове - стойка на голове – переход в упор, лежа прогнувшись. Стойка на руках. Стойка на руках – кувырок вперед .Стойка на руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны. Стойка на руках – кувырок вперед в упор, стоя согнувшись. Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя ноги врозь, руки в стороны. Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя согнувшись - из стойки на голове – выход силой в стойку на руках . Переворот в сторону. Переворот в сторону (вправо, влево). 2 переворота в сторону . Переворот в сторону вправо – переворот в сторону влево. Переворот в сторону через одну руку. Курбет, рондат с места. Рондат - прыжок вверх прогнувшись. Мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание. Переворот назад. Акробатические связки. Акробатическая комбинация. Рондат - прыжок вверх с поворотом на 180гр.Равновесия(акробатические соединения). Шпагат(полушпагат).

#### **5. Раздел -Прием контрольных нормативов – бчасов**

Нормативы общей физической подготовки. Нормативы специальной физической подготовки. Нормативы технической подготовки.

#### **6. Раздел - Участие в соревнованиях – 3часа**

Школьные соревнования по акробатике .Школьная олимпиада по акробатике

#### **7. Раздел - Промежуточная аттестация-1 час**

Школьный спортивный праздник.

### **2.Тематическое планирование учебного курса «Основы спортивной акробатики»**

№ пп	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Раздел Основы спортивной подготовки</b>	<b>12</b>		
1	Вводное занятие.		1	
2	Ознакомление с предметом – спортивная акробатика.		1	

3-4	Физическая культура и спорт в России.		2	
5-6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		2	
7-8	Влияние физических упражнений на организм учащихся.		2	
9-10	Гигиена спортсмена и средства закаливания.		2	
11-12	Спортивный инвентарь и оборудование.		2	
<b>2 Раздел</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		
13-14	Упражнения на развитие силовых качеств.			2
15-16	Упражнения на развитие гибкости.			2
17-18	Упражнения на развитие координации.			2
<b>3 Раздел</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		
19-20	Хореография у опоры, шаги и прыжки			2
21-22	Хореография у опоры, равновесия и повороты			2
23-24	Хореография на середине, седы и упоры			2
25-26	Хореография на середине, связки из элементов хореографии			2
<b>4 Раздел</b>	<b>Техническая подготовка. Акробатика.</b>	<b>38</b>		
27	Положение группировки, сидя и лежа, перекаат с группировкой			1
28	Положение группировки, перекаат с			1

	группировкой и постановкой рук .			
229	Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног .			1
30	Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед .			1
31	Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед - кувырок назад.			1
32	Кувырок назад, - кувырок в сторону (вправо, влево).			1
33	Два кувырка вперед - два кувырка назад.			1
34	Кувырок вперед – кувырок назад Два кувырка вперед – два кувырка назад.			1
35	Из седа на коленях кувырок вперед в сед прогнувшись – наклон вперед и кувырок назад в сед на колени.			1
36	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны			1
37	Кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону – кувырок назад на левую ногу, правая в сторону.			1
38	Кувырок вперед с поворотом на 180гр. - кувырок вперед с поворотом на 360гр.			1
39	Кувырок вперед с прыжка - кувырок вперед – кувырок вперед с прыжка.			1
40	Стойка на голове - стойка на голове – переход в упор, лежа прогнувшись.			1
41	Стойка на руках.			1
42	Стойка на руках – кувырок вперед.			1
43	Стойка на руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны.			1
44	Стойка на руках – кувырок вперед в упор, стоя согнувшись.			1
45	Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя ноги врозь, руки в стороны.			1
46	Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя согнувшись - из стойки на голове – выход силой в стойку на руках .			1

47	Переворот в сторону.			1
48	Переворот в сторону (вправо, влево).			1
49	2 переворота в сторону .			1
50	Переворот в сторону вправо – переворот в сторону влево.			1
51	Переворот в сторону через одну руку.			1
52	Курбет, рондат с места.			1
53	Рондат - прыжок вверх прогнувшись.			1
54	Мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание.			1
55	Переворот назад.			1
56-57	Акробатические связки			2
58-59	Рондат - прыжок вверх с поворотом на 180гр.			2
60-61	Акробатическая комбинация.			2
62-63	Равновесия(акробатические соединения).			2
64	Шпагат(полушпагат).			2
<b>5 Раздел</b>	<b>Прием контрольных нормативов</b>	<b>6</b>		
65-66	Нормативы общей физической подготовки.			2
67-68	Нормативы специальной физической подготовки.			2
69-70	Нормативы технической подготовки.			2
<b>6 Раздел</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>3</b>		
71-72	Школьные соревнования по акробатике			2
73	Школьная олимпиада по акробатике			1
<b>7 Раздел</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		
74	Школьный спортивный праздник.			1
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>52</b>

**3. Календарно-тематическое планирование учебного курса  
«Основы спортивной акробатики».**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование раздела и тем учебных занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Планируемая дата занятия</b>	<b>Фактическая дата занятия</b>
<b>1</b> <b>Раздел</b>	<b>Основы спортивной подготовки</b>	<b>12</b>				
1	Вводное занятие.		1			
2	Ознакомление с предметом – спортивная акробатика.		1			
3-4	Физическая культура и спорт в России.		2			
5-6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		2			
7-8	Влияние физических упражнений на организм учащихся.		2			
9-10	Гигиена спортсмена и средства закаливания.		2			
11-12	Спортивный инвентарь и оборудование.		2			
<b>2</b> <b>Раздел</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>				
13-14	Упражнения на развитие силовых качеств.			2		

15-16	Упражнения на развитие гибкости.			2		
17-18	Упражнения на развитие координации.			2		
<b>3 Раздел</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>				
19-20	Хореография у опоры, шаги и прыжки			2		
21-22	Хореография у опоры, равновесия и повороты			2		
23-24	Хореография на середине, седы и упоры			2		
25-26	Хореография на середине, связки из элементов хореографии			2		
<b>4 Раздел</b>	<b>Техническая подготовка. Акробатика.</b>	<b>38</b>				
27	Положение группировки, сидя и лежа, перекаат с группировкой			1		
28	Положение группировки, перекаат с группировкой и постановкой рук .			1		
229	Положение группировки, сидя и лежа, перекаат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног .			1		
30	Перекаат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед .			1		
31	Перекаат с группировкой, с постановкой рук и			1		

	выпрямлением ног - кувырок вперед - кувырок назад.					
32	Кувырок назад, - кувырок в сторону (вправо, влево).			1		
33	Два кувырка вперед - два кувырка назад.			1		
34	Кувырок вперед – кувырок назад Два кувырка вперед – два кувырка назад.			1		
35	Из седа на коленях кувырок вперед в сед прогнувшись – наклон вперед и кувырок назад в сед на колени.			1		
36	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны			1		
37	Кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону – кувырок назад на левую ногу, правая в сторону.			1		
38	Кувырок вперед с поворотом на 180гр. - кувырок вперед с поворотом на 360гр.			1		
39	Кувырок вперед с прыжка - кувырок вперед – кувырок вперед с прыжка.			1		
40	Стойка на голове - стойка на голове – переход в упор, лежа прогнувшись.			1		
41	Стойка на руках.			1		
42	Стойка на руках – кувырок вперед.			1		
43	Стойка на руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны.			1		
44	Стойка на руках – кувырок вперед в упор, стоя согнувшись.			1		
45	Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя ноги врозь, руки в			1		

	стороны.					
46	Кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя согнувшись - из стойки на голове – выход силой в стойку на руках .			1		
47	Переворот в сторону.			1		
48	Переворот в сторону (вправо, влево).			1		
49	2 переворота в сторону .			1		
50	Переворот в сторону вправо – переворот в сторону влево.			1		
51	Переворот в сторону через одну руку.			1		
52	Курбет, рондат с места.			1		
53	Рондат - прыжок вверх прогнувшись.			1		
54	Мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание.			1		
55	Переворот назад.			1		
56-57	Акробатические связки			2		
58-59	Рондат - прыжок вверх с поворотом на 180гр.			2		
60-61	Акробатическая комбинация.			2		
62-63	Равновесия(акробатические соединения).			2		
64	Шпагат(полушпагат).			2		
<b>5 Раздел</b>	<b>Прием контрольных нормативов</b>	<b>6</b>				
65-66	Нормативы общей физической подготовки.			2		
67-68	Нормативы специальной физической подготовки.			2		
69-70	Нормативы технической подготовки.			2		
<b>6 Раздел</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>3</b>				
71-72	Школьные соревнования по акробатике			2		



73	Школьная олимпиада по акробатике			1		
<b>7</b> <b>Раздел</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>				
74	Школьный спортивный праздник.			1		
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>52</b>		



**Промежуточная аттестация  
после обучения курса дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» проходит в форме участия в школьном спортивном празднике.**

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года. Оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам учебного года, осуществляется оценка уровня достижений учащихся. Формой промежуточной аттестации: является участия в школьном спортивном празднике. В спортивном празднике, который проводится на последнем занятии, принимают участие все учащиеся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная акробатика». Учащиеся приходят спортивной форме. Каждый учащийся готовит спортивный акробатический номер. Возможно, номер выполняется группой учащихся.

Выполняя номер, учащийся показывает технику, пластичность, такт выполнения с музыкой.

На нем уже более ярко виден результат воспитанника. Здесь показаны способности и навыки в спортивной акробатике.

В конце выступления заполняется протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки:

Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Все отклонения в исполнении расцениваются как недостатки в технике исполнения. Другими источниками ошибок могут быть: нарушение последовательности упражнений и недостаточно сложные произвольные упражнения.

В зависимости от ошибки баллы снимаются следующим образом:

- за незначительные ошибки – 0,1 балла;
- за небольшие ошибки – 0,2 балла;
- за ошибки – от 0,2 до 0,3 балла;
- за грубые ошибки – от 0,4 до 0,6 балла;
- а специфические ошибки – 0,1 балла;
- за потерю темпа при выполнении акробатических прыжков снимается от 0,4 до 1,0 балла;
- а пропуск элементов, остановку исполнения, неспортивное поведение и недостатки общего впечатления также снимаются баллы.

Уровни обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе -оптимальный, хороший или допустимый:

- *оптимальный* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы);
- *хороший* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- *допустимый* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

**Какие знания, умения навыки контролируются:**

Музыкальность, танцевальность, координация, ритмичность, умение различать музыкальную фразу, артистичность, правильность и четкость выполнения акробатических элементов и связок.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются таблицей «Качественная оценка результатов по разделам программы»

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).