

Управление образование администрации муниципального образования
Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 года
протокол № 4

Утверждаю
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 31.08.2023г. №188

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
по спортивной акробатике

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 2 года - 264 часа (1 год -132 часа, 2 год- 132 часа).

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе **#**

Автор составитель программы:
Адамчик Л.В., методист,
Кель Ю. А., тренер-преподаватель.

ст. Переясловская, 2023г.

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	24
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия включающие формы аттестации»	26
2.1.	Календарно учебный график	26
2.2.	Условия реализации программы	28
2.3.	Формы аттестации	29
2.4.	Оценочные материалы	30
2.5.	Методические материалы	31
2.6.	Список литературы	37

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, и программы «Спортивная гимнастика», авторы Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., 2005 г.,

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на ознакомление учащихся со спортивной акробатикой, а так же на физическое развитие и воспитание, получения начальных знаний, умений и навыков в области спортивной акробатики, отбор одаренных детей, на профессиональную ориентацию. Занятия спортивной акробатикой по данной Программе помогают максимально удовлетворить у ребенка потребность в активных движениях.

Новизна Программы заключается в том, что она базового уровня и направлена на приобретение начальных базовых знаний, умений и навыков по спортивной акробатике. Специально подобранные упражнения способствуют

не только физическому развитию, но и гармоничному, через освоение различных координационных движений.

Актуальность Программы определяется тем, что спортивная акробатика - это один из популярных и зрелищных видов спорта. Она включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия спортивной акробатикой начинают с 3-6 лет. Занятия в этом возрастном диапазоне помогают добиться необходимой гибкости и растяжки юному акробату. В этом возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Занятия способствуют физическому развитию и совершенствованию двигательных способностей. Акробатические элементы - развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировке в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

С целью охвата детей 3-6 лет спортивной деятельностью и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная Программа.

Педагогическая целесообразность. Содержание Программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, профессионально ориентировать их, способствует гармоничному развитию и самоопределению.

Программа включает в себя большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как общая и специально-физическая, техническая, теоретическая, хореография и акробатика.

Основными педагогическими принципами Программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая деятельность строится по принципу дидактики «от простого к сложному», принципу оздоровительной направленности.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что обучение строится с преимуществом игровых приемов, которые обеспечивают динамичность процесса обучения, способствуют формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 3 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Количество учащихся в группе 8 - 15 человек. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Возрастная характеристика.

Данная Программа учитывает особенности психологического и физического развития детей 3-6 лет.

Движения 3-4 летних детей в значительной степени отличаются от движений 5-6-летних. У младших дошкольников еще нет четких движений при ходьбе, легкого ритмичного бега. Они часто теряют равновесие, падают. При ходьбе наблюдается неравномерный темп движений, для их бега характерен мелкий семенящий шаг. Многие дети плохо отталкиваются от земли, бегают, опираясь на всю ступню. Малышам очень трудно выполнять прыжок на одной ноге, перепрыгнуть через веревочку на высоте 5-10 см. Зато дети охотно играют.

К 4,5-5 годам движения становятся более координационными, детям уже доступны прыжки, перепрыгивание через небольшое препятствие.

У 6-летних появляются легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и даже на одной ноге.

Активные движения важны для данного возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. Именно занятия спортивной акробатикой способствуют развитию координации тела, гибкости, двигательных навыков. Гимнастика и акробатика равномерно распределяют нагрузку на весь организм. Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как упорство, уверенность в своих силах, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Так как игра в этом возрасте является ведущим видом деятельности и главным мотивационным двигателем ребенка, занятия построены преимущественно в игровой форме.

Уровень программы, объем и сроки. Программа базового уровня, срок реализации 2 года. Общее количество учебных часов 264: 1 год – 132 часа, 2-ой год - 132 часа, продолжительность обучения 1 год - 44 недели, 2 год – 44 недели. Недельная нагрузка 3 часа.

Учащиеся, успешно освоившие Программу, могут продолжить обучение по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика».

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Установить время занятий для младшей группы (3-4 года) – 30 минут, для старшей (5-6 лет) - 45 минут в сумме с учетом времени на отдых.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

Особенности образовательного процесса.

Состав группы, постоянный, могут быть разновозрастные дети. Численный состав 8-15 человек. Принимаются все желающие.

Форма образовательной деятельности – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия. Формы проведения занятий различны, предусмотрены как теоретические (рассказ и одновременный показ педагогом,

беседы с детьми), так и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных композиций, выступления на праздниках). Методы и приемы, используемые в работе, подбираются с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей.

Воспитательная деятельность.

Воспитательная деятельность с учащимися осуществляется согласно плану воспитательной работы, который утверждается учреждением на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создание условий для успешного развития индивидуальных физических качеств, гармонично развитой личности, формирование правильной осанки и укрепление «мышечного корсета» на основе спортивной акробатики, а так же развитие и поддержка талантливых учащихся.

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- обучить двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития средствами спортивной акробатики;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- развивать пространственные ориентировки в статистике.

Метапредметные:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- воспитывать интерес к двигательной активности и занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать настойчивость и стремление к качественному выполнению соответствующих движений и элементов.

Личностные:

- способствовать комплексному развитию физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- способствовать развитию навыков координации движений;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности учащихся;
- способствовать нравственному и духовному развитию учащихся;
- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками.

Задачи 2 года обучения:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по спортивной акробатике;
- дать начальные знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучить осознанному овладению движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- научить организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание организма);
- развивать пространственные ориентировки в статистике и динамике;
- обучить подводящим, подготовительным и простейшим элементам спортивной акробатики, хореографии.

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать волевые, нравственные и эстетические качества личности.

Личностные:

- развивать основные физические качества: гибкость, координацию, быстроту;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для спортивной акробатики;
- формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- способствовать развитию дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способствовать самоопределению учащихся, спортивно ориентировать.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела программы, тема	Всего часов	Кол-во часов первого года обучения		Кол-во часов второго года обучения		Форма аттестации
			теория	практика	теория	практика	
1.	Обязательные предметные области	103	18	85	18	85	
1.1.	Введение	2	2		2		
1.2.	Теоретическая подготовка	10	10		10		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	35	2	33	2	33	Диагностика
1.4.	Техническая подготовка	30	2	28	2	28	
1.5.	Акробатика и хореография	26	2	24	2	24	Диагностика
2.	Вариативные предметные области	26	3		3		
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка	3	1	2	1	2	Показательные выступления/соревнования

2.2.	Подвижные игры и другие виды спорта	21		21		21	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	2	2		2		
3.	Контрольные занятия	2	1	1	1	1	Диагностика
3.1.	Итоговое занятие	1		1		1	
	Итого	132	22	110	22	110	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Понятие «физическая культура».

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных способностей. Оборудование и инвентарь.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.

Практическая часть:

Строевые упражнения. Понятия: «шеренга», «колонна», «ряд». Смена направления движения.

Различные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки.

Упражнения на внимание, реакцию.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: хождение, ползание по скамье, наклонной доске. Различные упражнения на гимнастической лестнице.

Упражнения со скакалкой: наклоны, повороты, прыжки.

Понятие группировки, виды группировки, перекаты.

Упражнения: «Ласточка», «Уточка», «Лягушка», «Кольцо», «Стойка на лопатках», «Корзинка», «Крокодил», «Лягушка», «Складка», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на руках», «Лодочка», «Бутон», «Цапля». Варианты данных упражнений и комбинаций из них.

Разновидности ходьбы.

«Жираф» – ходьба на носках, руки вверх, спина прямая.

«Бегемот» – ходьба на пятках, руки за голову, локти в сторону, спина прямая.

«Лошадь» – ходьба, высоко поднимая колено перед собой, руки на поясе, спина прямая.

«Еж» – ходьба семенящим шагом, руки на поясе, спина прямая.

«Улитка» – ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

«Кошка» – ползание на четвереньках.

Виды прыжков.

«Заяц» – прыжки на двух ногах, руки на поясе.

«Лягушка» – выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Беговая серия.

«Самолет» – бег врассыпную. (Со звукопроизношением: р-р-р – заводится).

«Паровоз» – бег друг за другом.

«Бабочки» – медленный бег на носочках (с кружением), плавное движение рук вверх-вниз (летает).

«Пчела» – бег врассыпную. (Со звукопроизношением: з-з-з-з).

Группировка - согнутое положение тела при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. При ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены.

Виды группировки: лежа на спине, сидя и в приседе.

Важнейшим требованием при освоении группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты - вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекаат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекаат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувыркам.

Перекаат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения *перекаата назад* рекомендуются следующие задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекаатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекаатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения «седа», согнувшись захватом руками под коленями и перекаатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекаатным движением, не раскрываясь вернуться в «сед».

3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола. Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение «согнувшись» повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в «сед».

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол, принять исходное положение.
2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоня туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок, и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны.

«Лодочка». Лечь на живот и одновременно поднять руки и ноги, стараясь не сгибать ноги в коленях. Задержаться в таком положении на определенное количество времени.

«Уточка». Лечь на живот, поставить руки рядом с бедрами, прогнуться в пояснице, затем поднять ноги и постарайтесь дотянуться головой до ног.

«Кольцо». Исходное положение: лечь на живот, лицом вниз, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

«Ласточка». Для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, другую поднять (отвести назад) выше уровня таза, руки развести вверх-в стороны, прогнуться.

Последовательность разучивания: взмахи ногой назад с опорой прямыми руками на высоте пояса и наклоном вперед у гимнастической стенки, коня, козла; равновесие с поддержкой за ногу.

«Лягушка». Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

«Корзинка». Лёжа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согнуть ноги в коленях к спине и голове, взять руками ступни за внешнюю сторону и тянуть к голове.

«Бутон». Исходное положение, лежа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы находится параллельно полу. Руками обнять колени и

оторваться от пола плечами. Совершить глубокий вдох, а последующий выдох сопроводить вытягиванием рук и ног в разные стороны (важно: в этот момент должен соблюдаться угол, равный 45°). Далее глубоко вдохнуть, а на выдохе занять начальное положение.

«Цапля». Исходное положение: стоя на полу руки держать в стороны не держась за опору, поднять одну согнутую ногу вперед перед собой и зафиксировать 3-5 секунд. Вариант. Из исходного положения поднять прямую ногу назад, прогибаясь в спине (не наклоняясь плечами вперед, туловище держать ровно) руки держать в стороны для равновесия. Зафиксировать 3-5 секунд.

Мост из положения лежа. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, согнуть руки и поставить их ближе к плечам, при этом локти должны быть направлены вверх. Теперь осторожно выпрямить руки и ноги и поднять спину вверх. Прогнуться в спине.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища.

Упражнения с предметами.

С мячом обычным: поднимание и опускание прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; тоже одной рукой. Броски мяча перед собой, ловля. Прыжки с мячом. Наклоны, повороты, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с фатиновым платком. Броски и ловля платка в сочетании с хлопками, приседаниями, наклонами, поворотами, махами.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. Зашагивание на скамью лицом к скамье, левым, правым боком. Разновидности передвижений по скамье. Равновесие. В упоре на скамейке - сгибание рук.

Гимнастическая стенка. Лазание по стене. Висы. Махи - стоя лицом, боком к стенке. В висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых ног, маятниковые движения ногами, подтягивания и др. Из исходного положения «стойки на одной ноге», другая на рейке - наклоны вперед, вниз.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Виды специальных физических упражнений, развивающих такие качества как гибкость, координацию, быстроту.

Практическая часть: обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости; упражнения с предметами.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, семенящими шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение равновесия; выполнение прыжков толчком двумя ногами с поворотом.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений. Пружинистые наклоны из различных исходных положений (стоя, ноги врозь, вместе; сидя, ноги вместе, врозь) вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. Полу шпагат, шпагат, с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: Различные эстафеты и подвижные игры. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности; прыжки со скакалкой на заданное время. Выполнение отдельных элементов.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди серии подъемов на носки за определенное время с интервалом отдыха 1-3 мин. то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), в сочетании с различными движениями руками.

1.5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

Техника выполнения элементов.

Терминология, используемая при занятиях спортивной акробатикой.

Практическая часть:

Разновидности ходьбы, прыжков, наклонов. Варианты простых комбинаций в сочетании с движением рук. Различные упрощенные соединения в сочетании с акробатическими элементами.

1.6. Акробатика и хореография.

Теоретическая часть: терминология акробатики. Само страховка при выполнении упражнений. Терминология хореографических упражнений.

Практическая часть: группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке. «Колесо» вправо, влево, с места. Разучивание упражнений «Мост», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках». Полушпагат, шпагат.

Кувырок вперед в группировке. Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней; перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора

присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в группировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

Кувырок назад. Из упора присев, опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.

Последовательность разучивания: из упора лежа на спине в плотной группировке после 2–3 перекатов – кувырок назад; кувырок назад по наклонной плоскости.

«Колесо» (Переворот боком). Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).

Последовательность разучивания: махом одной и толчком другой – стойка на руках и переворот в сторону с помощью; перевороты боком по кругу с неполным выходом в стойку на руках (тело несколько согнуто); сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).

Мост. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, согнуть руки в локтях, поставить кисти около ушей и упираться в пол. Медленно поднять таз вверх, упираясь стопами и кистями в пол. Голова должна находиться в спокойно опущенном состоянии.

Группировка. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и развести их немного шире подбородка, пятки соединены.

Стойка на лопатках. Из положения «лежа на спине», руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Туловище держать вертикально, ровно. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперед из упора присев

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

Стойка на руках. Из стойки на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и

несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору). Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.

Последовательность разучивания: стойка на руках с опорой ногами о стенку; стойка на руках с помощью (помогающий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажимая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

При обучении выполнять стойку у гимнастической стенки, опираясь ногами, с поддержкой партнера.

Полушпагаты. Стоя на коленях, выставляем одну ногу вперед, сгибаем ее в колене. Вторая нога вытягивается назад. Руки стоят перед собой, спина прямая. Садимся на **полушпагат**, нога впереди согнута, задняя прямая, бедро прижато, пятка смотрит точно в потолок. Таз с плечами сохраняет квадрат (два плеча - два бедра). Тянемся к полу, растягивая мышцы паха.

Шпагат. Из положения стоя сделать шаг вперед и опускаться вниз, пока колено задней ноги не коснется пола. Держать туловище прямо, медленно распрямлять переднюю ногу и двигать ее стопу вперед, как можно дальше. Можно упереться руками в пол.

Хореографическая подготовка. Изучение позиций ног и рук.

Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Разнообразные сочетаний движения рук, ног, туловища и головы.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): Переход из I п. во II п., из I п. в III п. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полу приседы «Демисплие» по I п., II п., III п. Приседы («Гранплие») по I, II, III хореографической позициях. В разных темпах.

«Шене»- приставные шаги в сторону.

«Тандю» - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола. Равновесие пассае в опоре на стопе.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной\другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону).

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Правила соревнований по спортивной акробатике. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях в качестве зрителя и участника.

Интегральная подготовка:

- чередование изученных технических элементов в различных сочетаниях;
- мини-соревнования в группе.

2.2. Подвижные игры и другие виды спорта.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 20 м). Семенящий бег. Бег на короткие дистанции (5-20м) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 7 м. Бег в чередовании с ходьбой. Медленная ходьба до 30 м.

Игры на внимание.

Игры со скакалками «Лошадка».

Игра релаксация «Спящий котенок», «На море», «Спящие жучки»

Подвижные игры: «Пингвин с мячом», «Мяч сквозь обруч», «Ищи ведущего», «Пожарные на учении», «Охотники в лесу», «Быстрый мячик», «Выручай!», «Картошка », «Школа мяча», «Перелет птиц», «Пятнашки », «Гимнастическая эстафета», «Мышеловка», «Волк во рву», «Ловля обезьян », «Удочка», «Буря», «Жмурки».

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Инвентарь и оборудование используемое на учебно-тренировочных занятиях по спортивной акробатике. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения специальных физических упражнений. Исходные положения. Определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной аттестации.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

3.1. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: показательные выступления для родителей, администрации.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Обязательные предметные области

1.2. Теоретическая подготовка

Темы: Физическая культура и спорт в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания.

Правила соревнований по координационным видам спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Общая подготовка как основа развития основных физических качеств и повышения спортивной работоспособности.

Практическая часть.

Различные виды ходьбы, бега, передвижений.

Упражнения для мышц ног.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на развитие внимания, быстроты реакции.

Упражнения на развитие быстроты, гибкости.

Разновидности ходьбы.

«Лиса» – ходьба в полу приседе, руки на поясе, спина прямая.

«Змея» – ходьба, заплетая ноги вперед, руки на поясе, спина прямая.

«Обезьяна» – ходьба, носки вместе пятки врозь, туловище наклонено вперед (слегка), руки полусогнуты.

«Гусь» – ходьба на внутренней стороне стопы, руки вдоль туловища, ладони разведены, пальцы вместе.

«Пингвин» – ходьба, пятки вместе носки врозь, грудь вперед, руки вдоль туловища, ладони разведены в стороны, пальцы вместе.

«Страус» – быстрый, широкий шаг с выпадом.

«Утка» – ходьба в глубоком приседе, руки на коленях, спина прямая.

«Петух» – ходьба, высоко поднимая прямую ногу вперед перед собой, одновременно с ногой прямые руки поднимаются в стороны.

«Рак» – ходьба спиной.

«Собака» – ползание на ладонях и ступнях.

«Черепашка» – ползание на руках и ступнях, живот вверх.

«Крокодил» – ползание на руках, тело удерживается на весу.

Прыжковая серия

«Олень» – подскоки на одной ноге.

«Цыпленок» – прыжки в глубоком приседе, руки обнимают колени.

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды. Понятия - «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Построение в одну шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Строевые упражнения.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы и т.п.). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамье, минитрампе.

Упражнения с предметами.

С набивным мячом (вес до 0,5 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. Упражнения в парах. Прыжки на скакалке.

Упражнения с фатиновым платком. Броски и ловля платка в сочетании с хлопками, приседаниями, наклонами, поворотами, махами.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево; запрыгивания на скамейку – на двух ногах, вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, маятниковые движения, подтягивания и др. То же в висе лицом к стенке. Из исходного положения стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед.

Стоялки. Упор на стоялках на руках ноги в группировке, ноги прямые вместе, ноги в группировке врозь, ноги прямые врозь. Стоя ногами на стоялках, равновесия на двух ногах и на одной ноге.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений развивающих гибкость, координацию и быстроту движений.

Практическая часть.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для развития силы, быстроты.

Упражнения для развития координационных способностей.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. С гимнастической палкой, мячом, с небольшим отягощением отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений. Полу

шпагат, шпагат, с различными движениями руками. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена, с фиксацией (удержание 20-40 сек).

Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног с использованием резинового амортизатора.

Упражнения в парах на развитие гибкости.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: сочетание различных видов ходьбы с поворотом кругом, с высоким, острым, перекатным, пружинными шагами и бега, в чередовании с остановками на носках. Прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами), упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (5 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 12 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки из глубокого приседа. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

1.5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

Техника выполнения элементов. Терминология в спортивной акробатике.

Практическая часть:

Разновидности ходьбы, прыжков в сочетании с движением рук. Серии простых прыжков, подскоков, а также с поворотом на 180 градусов. Различные комбинации с акробатическими элементами. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), в сочетании с различными движениями руками.

1.6. Акробатика и хореография.

Теоретическая часть: терминология акробатики. Само страховка при выполнении упражнений. Терминология хореографических упражнений. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Практическая часть: группировка в положении сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами. Кувырки с места, с разбега, соединения из нескольких кувырков. Колесо вправо, влево, вперёд, с места. «Мост», разновидности. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено, из различных исходных положений. Стойка на руках. Перевороты. Стойка на голове.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;
3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекайтесь по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловищ и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Страховка и помощь. Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Разучивание акробатических прыжков. Акробатические прыжки (поступательно-вращательные перемещения), которые выполняются в безопорном положении, после отталкивания от упругой опоры (акробатической дорожки, ковра) с вращением и без.

Темповый подскок (вальсет) – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжках на акробатической дорожке.

Перекидка - равномерное вращательное движение тела с поворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед, назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.

Фляк – темповый переворот назад, выполненный прыжком с двух ног вверх и назад, с двумя фазами полета: первая - прыжком с двух ног вверх и назад прогибаясь с приземлением на руки и вторая - прыжком с рук на ноги – сгибаясь.

Рондат - переворот с поворотом на 180° в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

Выполнение акробатических прыжков из различных положений с вращением и без: темповый подскок (вальсет), перекидка, переворот, рондат, фляк. Выполнение небольших акробатических комбинаций.

Переворот вперед. С разбегу сделать подскок на правой ноге с одновременным подниманием согнутой левой ноги и рук вперед-вверх; наклоняясь вперед, поставить левую ногу, а затем – и руки на пол; активным махом правой назад-вверх и толчком левой сделать захлестывающее движение ногами через стойку на руках, соединить ноги и, энергично оттолкнувшись руками, перевернуться вперед прогнувшись; вставая на ноги, таз подать вперед, голову отклонить назад, руки – вверх.

Последовательность разучивания: освоение подскока, который выполняется на одной ноге, другая, согнутая, поднимается вверх, руки также поднимаются вверх (вальсет); махом одной и толчком другой – быстрый перевод в стойку на руках с опорой ногами на гимнастический мат, подвешенный на стену; переворот вперед с помощью или в поролоновую яму (при этом обучающий, стоя на правом колене с правой стороны, в момент опоры на руки, захватывает одной рукой правую руку обучаемого выше локтя, другую кладет на спину); энергичным и сильным толчком под спину помочь выполнить упражнение.

Переворот вперед с поворотом. С разбегу сделать подскок и, наклоняясь, поставить левую ногу на один шаг вперед; отталкиваясь левой ногой, поочередно поставить на пол сначала левую руку к носку левой ноги пальцами влево, затем – быстро правую с повернутой кистью влево-назад (правая рука ставится за левую руку, правая нога сильным махом способствует выходу в стойку). Опорой на правую руку заканчивается переход в стойку на руках и поворот кругом (ноги в стойке соединяются). Далее, сгибаясь, ноги быстро опустить вниз, оттолкнуться руками и перейти в положение стоя.

Последовательность разучивания: переворот в сторону; из стойки на руках – прыжок с рук на ноги с последующим подскоком (рекомендуется выполнять с возвышения); переворот с поворотом с помощью ручного пояса (лонжи) или в поролоновую яму.

Характер исполнения переворота зависит от последующего упражнения. Если после переворота выполняется сальто назад, то переворот должен быть с приземлением на носки и с высоким прыжком вверх; если следующим будет переворот назад, то переворот с поворотом делается без прыжка на полную ступню, ноги становятся ближе к рукам.

Переворот назад. Из стойки ноги вместе, полуприседа, руки отвести назад, туловище и голову незначительно наклонить вперед; опускаясь назад (как бы садясь на стул), энергично выпрямить ноги, сильно взмахнуть руками вперед-вверх-назад и резко откинуть туловище и голову назад; затем, подавая живот и таз вверх, прогнуться и, продолжая движение назад, поставить руки на пол; проходя через стойку на руках, резко согнуться, оттолкнуться руками, опустить ноги на пол, встать руки вверх (сделать курбет).

Последовательность разучивания: приседание с движением тела назад и седом на колено выставленной вперед ноги страхующего; прыжок с рук на ноги (курбет); из полуприседа руки назад – энергичное выпрямление ног со взмахом руками вверх-назад и наклоном туловища назад (упражнение выполняется со страховкой, стоя сзади, одной рукой за шею, другой – за спину); переворот назад с помощью ручного пояса (страховщики стоят по обе стороны обучаемого и немного сзади, взявшись за веревки, при этом одна рука находится около пояса). По мере освоения упражнения переходить на помощь и страховку без ручного пояса, в этом случае встать сбоку и поддерживать выполняющего двумя руками под поясницу. В момент переворачивания толчком рукой снизу вверх и назад помочь выполнить упражнение.

Стойка на руках. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги.

Последовательность обучения.

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.
2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.
4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх. При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии.
5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.
6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.
7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.
8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Стойка на руках толчком двух ног.

Последовательность обучения.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.
2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.
3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.
4. Тоже, но толчком ног.
5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.

7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

Стойка на голове. Упор присев; руками опереться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины треугольника; поднять ноги вверх до вертикального положения; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и параллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу.

Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).

Прыжок из стойки на руках (курбет). Из стойки на руках, занимающийся незначительно сгибает ноги и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и ученик отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение, а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов.

Переворот с поворотом (рондат). Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры рукам обязательно должна быть фаза полета.

Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

Переворот назад (фляк). Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми

руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине.

Вначале обучают полуприсяду с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Ученик ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно.

Хореографическая подготовка. Выполнение хореографических движений руками и ногами в различных позициях и соединениях. Переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Разнообразные сочетания движения рук, ног, туловища и головы.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками. «Деми плие» - полу приседы в III и во II хореографической позициях. Шене - приставные шаги в сторону. Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола. Равновесие пасса в опоре на стопе.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «при падание», «елочка», «гармошка», крестные шаги; drobный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полу приседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону). Прыжок согнув ноги вперед; прыжок с взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 180°.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Виды и характер соревнований. Правила соревнований по спортивной акробатике. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Режим и питание перед

стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Интегральная подготовка:

- чередование изученных технических элементов в различных сочетаниях;
- мини-соревнования в группе;
- участие в соревнованиях согласно возрастной категории.

2.2. Подвижные игры и другие виды спорта.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа. Медленная ходьба до 50 м. Ходьба на скорость (до 30 м). Бег на короткие дистанции (5-30 м). Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x 7 м, 3 x 10 м, семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (до 30 м).

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Кот идет!», «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с прыжками чехардой», «Гимнастическая эстафета», «У медведя во бору», «Филип и пташки», «Море волнуется раз», «Салки», «Волк и овцы», «Наседка и коршун», «Ванька-встанька», «Удержись на корточках».

Подвижные игры под музыку: «Веселый карандаш», «Петушок, курочка и ястреб», «Полька с подбрасыванием мяча», «Воробьи и журавушки», «Соревнование кузнечиков», «Прыжки лягушат», «Вертушка», «Змей-Горыныч».

Игра релаксация «Спящий котенок», «На море», «Спящие жучки».

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по спортивной акробатике. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения специальных физических упражнений. Исходные положения. Определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: диагностика выполнения упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

3.1. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: показательные выступления для родителей, администрации.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом на основе спортивной акробатики.

Знания и умения, полученные в результате обучения по Программе, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах.

После 1-го года обучения учащиеся будут знать

Предметные:

- значение занятий физической культурой;
- начальную терминологию, применительно к спортивной акробатике;
- правила организации мест проведения занятий.

Метапредметные:

- требования и нормы гигиены спорта;
- правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий.

Личностные:

- правила выполнения физических упражнений;
- методику выполнения физических упражнений.

Будут уметь

Предметные:

- выполнять простые элементы спортивной акробатики;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении физических упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой.

Метапредметные:

- соблюдать правила по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- организовывать утреннюю зарядку.

Личностные:

- демонстрировать физические качества при выполнении упражнений;
- формировать доброжелательное отношение со сверстниками;
- самостоятельно выполнять определенные физические упражнения.

После 2-го года обучения учащиеся будут знать

Предметные:

- начальные знания по истории развития акробатики в крае;
- значение занятий спортивной акробатикой;

Метапредметные:

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- правила поведения и выступления на соревнованиях по спортивной акробатике.

Личностные:

- правила выполнения физических упражнений в группе;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь*Предметные:*

- выполнять отдельные технические элементы спортивной акробатики;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальные начальные элементы спортивной акробатики;
- использовать двигательные навыки в повседневной жизни.

Метапредметные:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- организовывать режим дня и оздоровительные мероприятия.

Личностные:

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении специальных физических упражнений;
- формировать положительные черты характера и проявлять их в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять настойчивость в достижении поставленной цели;
- самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие координации и гибкости.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарно учебный график.

Начало реализации программы	01.09.2023г.
Продолжительность учебного года	44 недели
Продолжительность занятий	30 минут (1 год обучения), 45 минут (2 год обучения)
Вводный контроль	декабрь 2023г.
Промежуточная аттестация	май 2024г.
Итоговая аттестация	май 2025г.
Окончание реализации программы	31.08.2025г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно-тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарно учебный график распределение учебного материала Программы 1-го года обучения

3 п/п	Месяцы/недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение	2																							
1.2.	Теоретическая подготовка	1	1			1				1				1				1				1			
1.3.	Общая физическая и специально физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	
1.4.	Техническая подготовка							1			1	1	1		1	1				1	1	1	1	1	1
1.5.	Акробатика и хореография			1	1		1		1	1	1	1	1		1	1	1	1				1			1
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка																								
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1	1	1		1				1	1	1		1	1	1		1	1	1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1	1																					
3.	Контрольные занятия																								
3.1.	Итоговое занятие																								

№ п/п	Месяцы/неделя	март				апрель				май				июнь				июль				Всего			
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение																								2
1.2.	Теоретическая подготовка	1				1				1															10
1.3.	Общая физическая и специально физическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	35
1.4.	Техническая подготовка					2		2	1	1	1	1	1	2	2		1	2	1	1					30
1.5.	Акробатика и хореография	1		1	1		1			1				1		1	1	1	1	1	1				26
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка		1				1		1																3
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры		1	1	1						1						1							1	21
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																								2
3.	Контрольные занятия												1	1											2
3.1.	Итоговое занятие																						1		1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по спортивной акробатике, гимнастике	Д	
Видео записи техники выполнения элементов спортивной акробатики	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Дорожка акробатическая (комплект)	1	
Ковер гимнастический	1	
Минитрамп	1	
Маты гимнастические до 10см	16	
Маты гимнастические до 20см	10	
Лонжа страховочная	1	
Гимнастический канат	1	
Мячи	10	
Шведские стенки	10	
Велотренажер	1	
Гимнастические палки	10	
Обручи	10	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	
Набивные мячи	6	
Гимнастическая скамья	8	
Стоялки	6	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение);

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы спортивной акробатики.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Аттестация детей дошкольного возраста не проводится.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка осуществляется педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей

дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Вводный контроль проходит для учащихся в декабре месяце первого года обучения.

Промежуточная аттестация проходит для учащихся в мае месяце после 1-го года обучения по Программе.

Итоговую аттестацию учащиеся проходят в мае месяце после 2-го года обучения для проверки результатов освоения Программы.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений, анализа продуктивной детской деятельности.

Полученные результаты усвоения программного материала фиксируются в протоколе индивидуального развития учащихся.

Протокол результатов индивидуального развития учащихся

№ группы _____ дата проведения _____

Год обучения _____

Форма (формы) проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя уч-ся	Бег 20м, сек	Прыжок в длину, см	Выполнение акробатических элементов
1.				

Тренер-преподаватель _____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Основными методами педагогической диагностики являются:

- систематическое наблюдение проявлений детей в спортивной деятельности (оценка выполнения детьми различных физических упражнений, игровых заданий);

- анализ продуктивной детской деятельности.

По итогам обучения проводится диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей, ведется мониторинг владения акробатическими упражнениями.

Оценка образовательных результатов проводится с целью установления соответствия результатов Программы заявленным целям и планируемым результатам.

Методика тестирования физических качеств.

Для перевода учащихся на следующий год обучения основным требованием является положительная динамика роста результатов.

Для тестирования предлагается три контрольных показателя:

- бег 20 м,
- прыжок в длину с места,
- выполнение акробатических элементов.

Бег 20 м с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 20 м, секундомер.

Описание теста: бег проводится в спортивном зале. В спортзале акробатики этот норматив принимается босиком или в носках на акробатической дорожке, в спортивном зале – в спортивной обуви (кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключающем жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

Выполнение акробатических элементов.

Оборудование: гимнастический ковер.

Результат: учитывается умение и техника выполнения акробатических элементов.

Акробатические элементы (выполнил, не выполнил).

1 год обучения: шпагат (один из трех), складка ноги вместе, «Уточка», «Мост» из положения лежа, равновесие «Цапля» (3 сек).

2 год обучения: шпагат правый, левый, поперечный, «Мост» из положения стоя, стойка на руках с поддержкой тренера, равновесие «Ласточка» (3 сек.), «Колесо».

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для реализации Программы используются следующие методы:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **личностно-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии.** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;
- **здоровье сберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
 - в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
 - рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
 - соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
 - необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, встреча с интересными людьми, соревнования.

Методы и приемы, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям детей 3-6 лет. Используемый на занятиях комплекс акробатических упражнений пробуждает положительные эмоции детей,

служит адаптацией в новых для него условиях обучения. Игровые упражнения и подвижные игры, которые составляют специфику обучения, являются существенным компонентом обучения.

Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

<i>Структура занятий</i>	<i>Методы, приемы, средства и формы занятий</i>
Подготовительная часть	Различные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, несложные прыжки, прыжки на скакалке, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой
Основная часть	Акробатические упражнения, группировки и перекаты, кувырки, растягивания и расслабления, специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, упражнения на равновесие, ритмические упражнения, специальные виды ходьбы и бега
Заключительная часть	Различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками; несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой; малоподвижные игры, короткие беседы, релаксация

Примерные продолжительность и содержание занятия.

Часть занятия	Содержание
Подготовительная (5-7 мин.)	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения
Основная (22-33 мин.)	Решение основных задач занятия: - обучение кувырка вперед; - совершенствование перекатов.
Заключительная (4-5 мин.)	Подвижная игра «У медведя во бору» Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения

акробатической дорожки и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Примерный комплекс утренней гимнастики.

Для детей 3 лет.

1. **Ходьба.** Ходить по комнате в среднем темпе, свободно размахивая руками-выполнять в течение 20-30 сек.
2. **«Птица машет крыльями».** И.П. – стоя ноги слегка врозь. Поднимать руки в стороны и опускать их в низ, помахивая кистями. Повторить 3-5 раз.
3. **«Пузырь».** И.П. - то же. Присесть и выпрямиться с разведением рук в стороны. Повторить 4-6 раз.
4. **«Срывание цветов».** И.П. – то же. Наклонить туловище вперед-вниз и выпрямиться. Руками производить движения, имитирующие срывание цветов. Повторить каждой рукой 3-5 раз.
5. **«Колеса паровоза».** И.П.- стоя ноги слегка врозь. Присесть на корточки с постукиванием пальцем о колени и выпрямляются. Повторить 2-3 раза.
6. **«Птицы клюют».** И.П.- стоя ноги слегка врозь. Присесть на корточки с постукиванием пальцами о пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза.
7. **Бег по комнате.** Бегать по комнате 1-2 минуты, свободно размахивая руками.
8. **Ходьба по комнате.** Спокойно ходить по комнате 1-3 минуты.

Для детей 4-5 лет.

1. **Ходьба.** Ходить по комнате с ускорением и замедлением темпа в течение 30-40 сек.
2. **Сильные руки.** И.П.- стоя ноги слегка врозь. Согнуть руки до уровня плеч, сжав пальцы в кулаки. При опускании рук разжать их. Повторить 4-6 раз.
3. **«Пчелка».** И.П.- стоя ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед, затем выпрямиться, опустить руки и отвести назад. Повторить 4-6 раз.
4. **«Дровосек».** И.п. – ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях. Наклониться вперед, одновременно опустив руки между коленями, стараясь их не сгибать. Повторить 5-8 раз.
5. **«Согревание рук».** И.П. – ноги слегка врозь. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками, развести их в стороны и опустить их вниз. Повторить 3-5 раз.
6. **«Кузнечик».** И.п. – сидя на полу с опорой сзади, ноги вытянуты. Поочередно сгибать ноги, скользя ступнями по полу, возвращаться в и.п. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
7. **Бег.** Бегать по комнате с ускорением и замедлением.
8. **Ходьба на носках.** Медленно ходить по комнате на носках, стараясь тянуться головой и туловищем вверх. Закончить обыкновенной ходьбой на всей ступе. Выполнять 1-2 минуты.

Для детей 6 лет.

1. **Ходьба.** Ходить по комнате с разным положением рук (вверх, в стороны, назад). Выполнять 30-40 сек.
2. **«Петушок».** И.П. – стоя ноги слегка врозь. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью прямыми руками, развести их в стороны и опустить вниз. Повторить 3-5 раз.
3. **«Журавль на болоте».** И.П. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднять согнутую в колене ногу повыше и сделать хлопок под коленом. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
4. **«Катание на лыжах».** И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки, слегка согнутые в локтях, поднять вперед на уровне плеч, пальцы сжаты в кулаки. Наклонить туловище вперед, не опуская головы, согнуть колени и опустить руки вниз-назад, затем выпрямиться. Повторить 6-8 раз.
5. **«Пришей пуговицу».** И.П.- стоя ноги вместе, руки согнуты на уровне груди. Попеременно отводить руки в стороны, как бы прошивая материю иглой с ниткой. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.
6. **«Вертушка».** И.П. – стоя ноги на ширине плеч. Одну руку положить на противоположное плечо, а другую заложить за спину. Поворачивать туловище направо и налево, свободно перебрасывая руки. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
7. **«Цапля».** И.П. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, вытянуть ее вперед и опустить прямую на место. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
8. **«Мельница».** И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище в левую сторону, одновременно поднять правую руку вверх. Затем

выпрямиться, опустив руки, и повторить в другую сторону. Выполнить 2-4 раза в каждую сторону.

9. **Прыжки.** И.П.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Передвигаться по комнате мелкими прыжками на двух ногах, слегка сгибая колени. Выполнять в течение 20-30 сек.

10. **Ходьба.** Ходить по комнате, делая руками хлопки впереди, сверху и сзади туловища. Выполнять в течение 1-2 мин.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 2010.
4. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
5. Дворкин Л.С., Раппорт Л.А.. Начальное физкультурное образование детей. От рождения до шести лет.- Екатеринбург, 1998
6. Баршай В.М., Курьев В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник, изд. 2-е доп. перераб.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
8. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
10. Дворкин Л.С., Раппорт Л.А. Начальное физкультурное образование детей – Екатеринбург, 1998.

Перечень интернет-ресурсов:

Сайт Федерация спортивной акробатики России - <https://www.acrobatica-russia.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации –
«<http://www.minsport.gov.ru>»;

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края –
«<http://www.kubansport.ru>»