#### 

#### Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.  Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Акробатика» -** физкультурно-спортивная.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В образовательной программе «Акробатика» систематизированы средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений, вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет. А для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития, с учетом естественной динамики развития.

Отличительной особенностью образовательной программы «Акробатика» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся с основами классической хореографии, свободной пластики, играют в подвижные игры.

**Цель программы «Акробатика»:**

Формирование ориентации на здоровый образ жизни, физическое развитие ребенка, всестороннее совершенствование его двигательных способностей через занятие акробатикой.

**Задачи**

*Обучающие:*

* Обучать детей различным видам акробатических элементов и упражнений;
* Обучать методам и приемам акробатики, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Обучать исполнению акробатических композиций с музыкальным сопровождением;
* Обучать элементам хореографии;
* Познакомить с некоторыми подвижными играми

*Развивающие:*

* Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;
* Развивать скоростно-силовые качества;
* Развивать коммуникативные качества;
* Развивать самостоятельность;
* Развивать внимание.

*Воспитательные:*

* Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья;
* Воспитывать организаторские навыки;
  + - * Воспитывать чувство ответственности, долга;
      * Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
      * Воспитывать умение работать в команде, формировать чувства взаимопомощи и коллективизма;
      * Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.

**Сроки реализации образовательной программы; режим занятий; характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год -72 часа (занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу). Также возможна реализация программы за 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч) и за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

2 год - 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч). Также возможна реализация за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

3 год - 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

4 год – 288 ч (4 раза в неделю по 2 ч)

Образовательная программа рассчитана на детей: 6-12 лет (первый год обучения), 7-13 лет (второй год обучения), 8-14 лет (третий год обучения), 9 – 15 лет (четвертый год обучения). Столь существенный возрастной разброс продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

Запись ведется без тестирования и специальной спортивной подготовки. Пол и возраст значения не имеют. Также не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Программа 2 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Также возможен прием детей на обучение по программе 2-го года по результатам собеседования.

Программа 3 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших подготовку по данной программе в объеме программы 1-го и 2-го года обучения.

Программа 4-года обучения рассчитана на физически одаренных детей, показавших отличный уровень подготовки на основе срезов и контрольно-переводных зачетов по программе 1-3 годов обучения. Также для зачисления на 4-ый год обучения подходят учащиеся с достаточным уровнем подготовки, переведенные из других спортивных секций и клубов, а также одаренные дети младшего и более старшего возраста, выполняющие квалификационные требования.

Дети, не способные выполнить квалификационные требования для перевода на 4-ый год обучения, могут продолжать обучение в группе 4 – го обучения по индивидуальному образовательному маршруту, составленному с учетом их возможностей.

В зависимости от уровня подготовки учащихся и заинтересованности в отдельных вопросах, количество часов, отведенное на определенные темы, может варьироваться в пределах общего количества часов настоящей программы. Также может варьироваться количество часов, отведенное на учебно-массовые мероприятия.

Наполняемость группы на первый год обучения – до 15 человек, на второй год обучения – до 12 человек, на третий год -10, на четвертый – 10.

Учащиеся, которые показывают отличные результаты по физической и специальной подготовке, могут отбираться в отдельную группу для достижения более высоких результатов, получения разрядов по спортивной акробатике на городских соревнованиях.

## Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом работы по настоящей программе можно считать: сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений ОФП и СФП (индивидуально и в группах), сформированность начальных знаний и умений в области акробатики, классической хореографии и подвижных игр; общее понимание классического, народного и современного танца; умение работать в парно-групповых составах и индивидуально, наличие музыкально-двигательной подготовки, а также заинтересованность учащихся данным видом спорта.

Ожидается, что в результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

* виды современной парно-групповой акробатики (баланс, вольтиж)
* прыжковую акробатику
* законы построения музыкальной композиции
* основы хореографии
* некоторые подвижные игры
* зависимость здоровья от образа жизни.

будут уметь:

* выполнять различные акробатические упражнения;
* исполнять хореографические комбинации;
* играть в подвижные игры;
* выполнять работу в парно-групповых составах;
* правильно ставить дыхание при физической нагрузке.

будут:

* целеустремленными, настойчивыми, решительными, уверенными в себе;
* творчески активными, заинтересованными спортом.

Ожидаемые результаты одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

Ожидаемые результаты в данной образовательной программе будут усложняться по годам, по мере освоения учащимися разрядных нормативов.

Формы занятий

Основными формами занятий по данной программе являются практическое и комбинированное занятия (сочетание теоретической и практической частей), соревнования, выступления.

Способы и формы проверки ожидаемых результатов реализации образовательной программы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов физической подготовки (см. Приложение), участия в открытых занятиях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности образовательной программы, при работе с родителями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

По окончании 4-х лет обучения учащиеся сдают нормативы физической и специальной подготовки, а также разрядные нормативы по правилам Федерации по спортивной акробатике РФ; подготавливают творческое выступление (исполнение акробатических композиций под музыкальное сопровождение).

Учебно-воспитательная работа

В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает патриотическое отношение к своему городу и стране, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в рамках ЦДЮТТ Кировского района, района и города (соревнования, концерты и т.д.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, еще более расширить кругозор и почувствовать значимость своей деятельности.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

**72 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | **1** | **1** | **2** |
| 2 | **Раздел 1. Основные акробатические упражнения** | **8** | **26** | **34** |
| Тема 1.  Упражнения на развитие гибкости | 1 | 3 | 4 |
| Тема 2.  Упражнения на развитие ловкости и координации | 1 | 1 | 2 |
| Тема 3.  Упражнения на формирование осанки | 1 | 1 | 2 |
| Тема 4.  Общая физическая подготовка | 1 | 3 | 4 |
| Тема 5. Акробатические упражнения | 4 | 18 | 22 |
| 3 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **7** | **17** | **24** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 1 | 3 | 4 |
| Тема 2. Партер | 1 | 3 | 4 |
| Тема 3. Растяжка | 1 | 1 | 2 |
| Тема 4. Равновесие | 1 | 1 | 2 |
| Тема 5. Хореографические прыжки | 1 | 3 | 4 |
| Тема 6. Свободная пластика | 1 | 1 | 2 |
| Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля | 1 | 5 | 6 |
| 4 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **3** | **3** | **6** |
|  | Тема 1. Игры с предметом | 1 | 1 | 2 |
|  | Тема 2. Ролевые игры | 1 | 1 | 2 |
|  | Тема 3. Эстафеты | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Итоговое занятие | **-** | **2** | **2** |
| 6 | Учебно-массовые мероприятия | **-** | **4** | **4** |
| **Всего** | | **19** | **53** | **72** | |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

**144 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | **2** | **2** | **4** |
| 2 | **Раздел 1. Основные акробатические упражнения** | **16** | **52** | **68** |
| Тема 1.  Упражнения на развитие гибкости | 2 | 6 | 8 |
| Тема 2.  Упражнения на развитие ловкости и координации | 2 | 2 | 4 |
| Тема 3.  Упражнения на формирование осанки | 2 | 2 | 4 |
| Тема 4.  Общая физическая подготовка | 2 | 6 | 8 |
| Тема 5. Акробатические упражнения | 8 | 36 | 44 |
| 3 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **14** | **34** | **48** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 2 | 6 | 8 |
| Тема 2. Партер | 2 | 6 | 8 |
| Тема 3. Растяжка | 2 | 2 | 4 |
| Тема 4. Равновесие | 2 | 2 | 4 |
| Тема 5. Хореографические прыжки | 2 | 6 | 8 |
| Тема 6. Свободная пластика | 2 | 2 | 4 |
| Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля | 2 | 10 | 12 |
| 4 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **6** | **6** | **12** |
|  | Тема 1. Игры с предметом | 2 | 2 | 4 |
|  | Тема 2. Ролевые игры | 2 | 2 | 4 |
|  | Тема 3. Эстафеты | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Итоговое занятие | **-** | **4** | **4** |
| 6 | Учебно-массовые мероприятия | **-** | **8** | **8** |
| **Всего** | | **38** | **106** | **144** | |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

**216 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | **2** | **2** | **4** |
| 2 | **Раздел 1. Основные акробатические упражнения** | **16** | **88** | **104** |
| Тема 1.  Упражнения на развитие гибкости | 2 | 8 | 10 |
| Тема 2.  Упражнения на развитие ловкости и координации | 2 | 8 | 10 |
| Тема 3.  Упражнения на формирование осанки | 2 | 8 | 10 |
| Тема 4.  Общая физическая подготовка | 2 | 8 | 10 |
| Тема 5. Акробатические упражнения | 8 | 56 | 64 |
| 3 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **14** | **62** | **76** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 2 | 8 | 10 |
| Тема 2. Партер | 2 | 8 | 10 |
| Тема 3. Растяжка | 2 | 6 | 8 |
| Тема 4. Равновесие | 2 | 6 | 8 |
| Тема 5. Хореографические прыжки | 2 | 8 | 10 |
| Тема 6. Свободная пластика | 2 | 6 | 8 |
| Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля | 2 | 20 | 22 |
| 4 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **6** | **12** | **18** |
|  | Тема 1. Игры с предметом | 2 | 4 | 6 |
|  | Тема 2. Ролевые игры | 2 | 4 | 6 |
|  | Тема 3. Эстафеты | 2 | 4 | 6 |
| 5 | Итоговое занятие | **-** | **4** | **4** |
| 6 | Учебно-массовые мероприятия | **-** | **10** | **10** |
| **Всего** | | **38** | **178** | **216** | |

**Задачи** **образовательной программы 1 года обучения**

*Обучающие:*

* Обучать упражнениям на гибкость, ловкость, координацию;
* Обучать простейшим акробатическим элементам: упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты;
* Обучать простейшим акробатическим прыжкам;
* Обучать основам парной акробатики: хваты, основы балансирования, силовые упражнения;
* Обучать элементам хореографии;
* Обучать правилам некоторых подвижных игр, эстафет

*Воспитательные:*

* Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
* Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями;
* Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива.

*Развивающие:*

* Развивать гибкость, ловкость, координацию;
* Содействовать нравственному и физическому совершенствованию учащихся.

Поставленные задачи одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

###### Ожидаемые результаты

**После первого года** обучения учащийся должен

знать:

* технику выполнения простейших акробатических элементов (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
* технику выполнения акробатических прыжков;
* теоретические основы парной акробатики;
* основные упражнения общей физической подготовки;
* элементы хореографии;
* правила некоторых подвижных игр, эстафет.

уметь (для ОП на 216 ч):

* самостоятельно и качественно выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
* качественно выполнять акробатические прыжки;
* выполнять различные хваты;
* балансировать;
* выполнять силовые упражнения:
* играть в некоторые подвижные игры
* качественно и самостоятельно выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 144 ч):

* качественно выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
* качественно выполнять акробатические прыжки;
* выполнять различные хваты;
* балансировать;
* выполнять силовые упражнения:
* играть в некоторые подвижные игры
* выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 72 ч):

* выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
* выполнять акробатические прыжки;
* выполнять различные хваты;
* балансировать;
* выполнять силовые упражнения:
* играть в некоторые подвижные игры
* выполнять некоторые хореографические элементы.

быть:

* ловким, гибким, координированным;
* ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование.

**Содержание образовательной программы**

**1 год обучения**

*Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа и 72 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных акробатических элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.*

**Введение**

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств. Виды упражнений (упражнения, выполняемые в парах и группах, с предметами и без предметов). *Практическая часть*:

**Различные виды кувырков (кульбитов): кувырки вперёд, назад, из различных исходных положений. М**остик, шпагаты, стойки на голове, стойки на руках, перевороты, махи ногами и руками, отжимания, поддержки, прыжки через скакалку и др.

**Раздел 1. Основные акробатические упражнения**

**Тема 1. Упражнения на развитие гибкости**

Что такое «суставная гимнастика» и для чего она нужна. Техника выполнения упражнений для развития активной и пассивной подвижности в суставах и тренировки мышечно-связочного аппарата. Техника выполнения упражнений на растягивание соединительной ткани мышц.

*Практическая часть*:

- ходьба в присяде;

- наклоны вперед, назад, вправо, влево;

- выпады и полушпагаты;

- махи;

- широкие стойки на ногах;

- комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)

**Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации**

Понятие ловкости как сложного психофизического комплекса, включающего в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия.

*Практическая часть*:

- произвольное преодоление простых препятствий;

- ходьба по гимнастической скамейке;

-преодоление полосы препятствий, включающее висы, упоры, прыжки, перелезания;

- упражнения на внимание;

- упражнения на равновесие - «ласточка», «журавлик», передвижения на носках.

**Тема 3. Упражнения на формирование осанки**

Понятие осанки. Зависимость осанки от состояния нервно - мышечного аппарата, степени развития мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, способности ее к длительному статическому напряжению. Факторы, влияющие на осанку: эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканных образований суставов и полусуставов позвоночного столба, таза и нижних конечностей.

*Практическая часть*:

- упражнения на проверку осанки;

- ходьба на носках, пятках, на внешней части стопы, на внутренней;

- ходьба под музыкальное сопровождение;

- упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

**Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка: развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.   
 *Практическая часть*:

- упражнения для мышц живота;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для мышц рук;

- упражнения для мышц ног.

**Тема 5. Акробатические упражнения**

Акробатика - одно из основных средств физической культуры. Значение акробатики по успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения в развитии и совершенствовании таких качеств как двигательные, ловкость, быстрота, координация движений и сил. Использование акробатики для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Три группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, балансирование, бросковые движения.

Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто. Техника их выполнения.

Балансирование - стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек. Техника выполнения балансирования.

Бросковые движения - подбрасывание и ловля партнера. Техника захвата за голени, бедро, кисти, стопу. Техника приземления на маты.

*Практическая часть*:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);

- седы (на пятках, углом);

- группировка, перекаты;

- стойка на лопатках (согнув, выпрямив ноги);

- кувырки вперед, назад;

- «мост» (из положения лежа на спине, стоя);

- шпагат, складки;

- парная акробатика (хваты, баланс, силовые упражнения, «пирамиды»);

- акробатические прыжки (наскок, отскок, группировка, работа рук).

**Раздел 2. Основы классической хореографии**

**Тема 1. Станок (экзерсис)**

Станок (палка) — приспособление, служащее опорой во время выполнения упражнений. Для чего нужен станок. Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Расположение кисти одной руки, запястья руки и локтя, расположение корпуса. Тяжесть корпуса при разучивании позиций ног.  
Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- отработка положения рук, ног у станка;

- выполнение plue, battement (плие, батманы).

**Тема 2. Партер**

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

*Практическая часть:*

- упражнения стоя;

- упражнения лежа.

**Тема 3. Растяжка**

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);

- складки (ноги вместе, врозь);

- полушпагаты.

**Тема 4. Равновесие**

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела.

*Практическая часть:*

- равновесие на высоких полупальцах;

- равновесие на одной ноге («ласточка», «журавлик»);

- упражнения на коленях.

**Тема 5. Хореографические прыжки**

Необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития двигательных способностей. Методы развитие таких сторон двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность. Техника выполнения хореографических прыжков.

*Практическая часть:*

- наскок на две ноги;

- подскоки;

- «козлик»;

- «ножницы»;

- полушпагат.

**Тема 6. Свободная пластика**

Современная акробатика как сочетание искусства и спорта. Техника изоляции: при неподвижности одних частей тела (например, ног) двигается другая его часть (к примеру, туловище). Понятие выразительности движений.

*Практическая часть:*

- движения рук;

- движения ног;

- волны;

- работа головы.

**Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля**

Этюдно-образный стиль и его составляющие (хорошая техническая подготовка, наличие выразительных способностей, артистизм). Понятие пластического, эмоционально-двигательного, художественного образа.

*Практическая часть:*

- выпады;

- прогибы;

- бег;

- работа рук;

- подскоки;

- комплекс упражнений под музыкальное сопровождение.

**Раздел 3. Подвижные игры**

**Тема 1. Игры с предметом**

Понятие игры. Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Техника общеразвивающих упражнений на запоминание. Виды игр, основные правила игр.

*Практическая часть:*

- игры и упражнения с обручем;

- игры и упражнения с мячом;

- игры и упражнения со скакалкой;

- игры и упражнения с гимнастической палкой.

**Тема 2. Ролевые игры**

Правила некоторых ролевых игр.

*Практическая часть:*

- игра «Море волнуется»;

- игра «Мишка и пчелы».

**Тема 3. Эстафеты**

Игры – эстафеты как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений, развития смекалки и изобретательности. Правила игр-эстафет.

*Практическая часть:*

- эстафеты беговые;

- эстафеты с предметами.

**Итоговое занятие**

*Практическая часть:*

- сдача нормативов физической подготовки.

**Учебно-массовые мероприятия**

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

**144 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | **Раздел 1.Основные акробатические упражнения** | **11** | **67** | **78** |
| Тема 1. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 5 | 6 |
| Тема 2. Упражнения на развитие ловкости | 1 | 5 | 6 |
| Тема 3. Упражнения на формирование осанки | 1 | 3 | 4 |
| Тема 4. Акробатические прыжки | 2 | 18 | 20 |
| Тема 5. Элементы акробатики | 2 | 16 | 18 |
| Тема 6. Парно-групповые упражнения | 4 | 20 | 24 |
| 2 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **5** | **39** | **44** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 1 | 7 | 8 |
| Тема 2. Партер | 1 | 7 | 8 |
| Тема 3. Растяжка | 1 | 7 | 8 |
| Тема 4. Равновесия. Прыжки | 1 | 9 | 10 |
| Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля | 1 | 9 | 10 |
| 3 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **3** | **11** | **14** |
| Тема 1. Игры в группе | 1 | 3 | 4 |
| Тема 2. Игры с предметами | 1 | 5 | 6 |
| Тема 3. Эстафеты | 1 | 3 | 4 |
| 4 | **Итоговое занятие** | **-** | **2** | **2** |
| 5 | **Учебно - массовые мероприятия** | **-** | **6** | **6** |
| **Всего** | | **19** | **125** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

**216 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | **Раздел 1.Основные акробатические упражнения** | **11** | **113** | **124** |
| Тема 1. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 9 | 10 |
| Тема 2. Упражнения на развитие ловкости | 1 | 9 | 10 |
| Тема 3. Упражнения на формирование осанки | 1 | 5 | 6 |
| Тема 4. Акробатические прыжки | 2 | 30 | 32 |
| Тема 5. Элементы акробатики | 2 | 24 | 26 |
| Тема 6. Парно-групповые упражнения | 4 | 36 | 40 |
| 2 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **5** | **59** | **64** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 1 | 11 | 12 |
| Тема 2. Партер | 1 | 11 | 12 |
| Тема 3. Растяжка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 4. Равновесия. Прыжки | 1 | 13 | 14 |
| Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля | 1 | 13 | 14 |
| 3 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **3** | **11** | **14** |
| Тема 1. Игры в группе | 1 | 5 | 6 |
| Тема 2. Игры с предметами | 1 | 7 | 8 |
| Тема 3. Эстафеты | 1 | 5 | 6 |
| 4 | **Итоговое занятие** | **-** | **4** | **4** |
| 5 | **Учебно - массовые мероприятия** | **-** | **10** | **10** |
| **Всего** | | **19** | **197** | **216** |

**Задачи** **образовательной** **программы 2 года обучения**

*Обучающие:*

* Обучать комплексу упражнений на развитие гибкости, ловкости, силовым упражнениям;
* Обучать упражнениям по акробатике (усложненные кувырки, различные положения в мосту);
* Обучать соединениям акробатических связок с элементами хореографии, колесам, стойкам на руках, переворотам, сальто;
* Продолжать обучать элементам хореографии;
* Познакомить с некоторыми подвижными играми.

*Воспитательные:*

* Формировать навыки самоконтроля и самосознания, воспитывать волю;
* Продолжать формировать ориентацию на здоровый образ жизни;
* Продолжать воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов.

*Развивающие:*

* Развивать основные двигательные навыки и умения;
* Повысить уровень физической подготовки.

Поставленные задачи одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

###### Ожидаемые результаты

**После второго года** обучения учащийся должен

знать:

* технику выполнения различных упражнений (на гибкость, ловкость, силовых);
* технику выполнения усложненных кувырков, различных положений в мосту, колеса, стоек на руках, переворотов, сальто;
* основы классической хореографии;
* элементы спортивно-акробатического стиля;
* правила некоторых подвижных игр.

уметь (для ОП на 216 ч):

* качественно и самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, силовые;
* качественно выполнять усложненные кувырки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты, сальто;
* качественно и самостоятельно выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 144 ч):

* качественно выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, силовые;
* выполнять усложненные кувырки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты, сальто;
* выполнять некоторые хореографические элементы.

быть:

- ловким, гибким, координированным;

- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;

- волевым.

**Содержание образовательной программы 2 года обучения**

*Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных акробатических элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.*

**Раздел 1. Основные акробатические упражнения**

**Тема 1. Упражнения на развитие гибкости**

Методы тренировки мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств и достижения прочности мышц и связок. Суставы, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни. Техника выполнения упражнений на растягивание соединительной ткани мышц.

*Практическая часть:*

- комплекс упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища;

- комплекс упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.

**Тема 2. Упражнения на развитие ловкости**

Ловкость как сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия. Техника выполнения упражнений для развития ловкости.

*Практическая часть:*

- «челночный бег» 4 х 5 м;

- упражнения на одной ноге с изменением позы;

- метание малых мячей в цель;

- прохождение усложненной полосы препятствий.

**Тема 3. Упражнения на формирование осанки**

Зависимость осанки от состояния нервно - мышечного аппарата, степени развития мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, способности ее к длительному статическому напряжению. Факторы, влияющие на осанку: эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканных образований суставов и полусуставов позвоночного столба, таза и нижних конечностей. Техника выполнения упражнений для формирования осанки.

*Практическая часть:*

- различные виды ходьбы;

- ходьба с удержанием на голове предмета;

- упражнения на чередование расслабления и напряжения мышц.

**Тема 4. Акробатические прыжки**

Акробатические прыжки, из чего они состоят. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто.

*Практическая часть:*

- сальто вперед в группировке;

- рондат;

- вальсет комсо;

- переворот вперед с разбега (темповой).

**Тема 5. Элементы акробатики**

4 этапа освоения элементов акробатики:

1 - научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть элемента; 2 этап - научиться делать элемент технично; 3 этап - довести элемент до автоматизма; 4 этап - довести элемент до совершенства.

Техника выполнения акробатических элементов. Методика анализа выполнения элементов.

*Практическая часть:*

- освоение техники правильного приземления;

- освоение техники падения;

- стойка на голове и руках;

- колесо;

- длинный кувырок вперед;

- твист кувырок;

- перевороты вперед – назад.

**Тема 6. Парно-групповые упражнения**

Техника выполнения парно-групповых упражнений. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- входы в плечи;

- поддержки;

- стойки;

- сходы и движения партнеров;

- пирамиды;

- вольтиж.

**Раздел 2.Основы классической хореографии**

**Тема 1. Станок (экзерсис)**

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- выполнение plue, battment;

- выполнение поз с различным положением рук;

- волны.

**Тема 2. Партер**

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

*Практическая часть:*

- махи ногами;

- взмахи;

- комплекс упражнений в положении лежа.

**Тема 3. Растяжка**

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- складки;

- упражнения для прогибания в спине;

- шпагаты.

**Тема 4. Равновесия. Прыжки**

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела. Классификация прыжков.

*Практическая часть:*

- выполнение бокового равновесия;

- затяжки;

- полушпагат;

- прыжок в шпагат.

**Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля**

Техника выполнения различных элементов спортивно-акробатического стиля. Техника выполнения соединений элементов.

*Практическая часть:*

- перекаты;

- выпады;

- повороты;

- движение рук и ног в комплексе под музыкальное сопровождение.

**Раздел 3. Подвижные игры**

**Тема 1. Игры в группе**

Понятие игры. Виды игр, основные правила некоторых игр в группе.

*Практическая часть:*

- игра в «третий лишний»;

- игра в «вышибалу»;

- игра в «кошки – мышки».

**Тема 2. Игры с предметами**

Правила общеразвивающих упражнений и игр на запоминание. Виды игр, основные правила некоторых игр с предметами.

*Практическая часть:*

- игра с мячом у стены в «10»;

- игра в «резинки»

- игра в «бумеранг».

**Тема 3. Эстафеты**

Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных действий, развития смекалки и изобретательности. Преимущества игр-эстафет. Правила эстафет.

*Практическая часть:*

- эстафета с предметами;

- усложненная полоса.

**Итоговое занятие**

*Практическая часть:*

- сдача нормативов физической подготовки.

**Учебно-массовые мероприятия**

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **1** | **Раздел и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Акробатические упражнения** | **22** | **100** | **122** |
| Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей | 2 | 8 | 10 |
| Тема 2. Упражнения на развитие быстроты | 2 | 8 | 10 |
| Тема 3. Акробатические прыжки | 6 | 18 | 24 |
| Тема 4. Элементы акробатики | 4 | 22 | 26 |
| Тема 5. Парно-групповые упражнения | 6 | 24 | 30 |
| Тема 6. Общефизическая подготовка | 2 | 20 | 22 |
| 2 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **12** | **60** | **72** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 2 | 8 | 10 |
| Тема 3. Партер | 2 | 8 | 10 |
| Тема 4. Растяжка | 2 | 8 | 10 |
| Тема 5. Равновесие. Прыжки | 2 | 6 | 8 |
| Тема 6. Элементы спортивно-акробатического стиля | 4 | 30 | 34 |
| 3 | **Раздел 3. Подвижные игры** | **3** | **9** | **12** |
| Тема 1. Командные игры | 1 | 3 | 4 |
| Тема 2. Игры с предметами | 1 | 3 | 4 |
| Тема 3. Эстафеты | 1 | 3 | 4 |
| 4 | **Итоговое занятие** | **-** | **4** | **4** |
| 5 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **6** | **6** |
| **Всего** | | **37** | **179** | **216** |

**Задачи**  **образовательной программы 3-го года обучения**

*Обучающие:*

* Обучать более сложным упражнениям на развитие гибкости, ловкости, координации;
* Обучать упражнениям с отягощением, с разной скоростью, с высоким подниманием ног;
* Обучать усложненным акробатическим балансовым вольтижным элементам в парах и группах, под музыкальное сопровождение;
* Обучать составлению и исполнению композиции элементов для выступления на получение спортивного разряда;
* Продолжать обучать следующим элементам: фляк, сальто, рондат, махи, перевороты;
* Обучать основам парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения);
* Познакомить с правилами некоторых подвижных игр.

*Воспитательные:*

* Воспитывать волевые качества личности обучающихся;
* Воспитать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива, чувство коллективизма;
* Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов;
* Воспитывать организаторские навыки;
* Воспитывать чувство ответственности, долга.

*Развивающие:*

* Продолжать развивать гибкость, ловкость, координацию;
* Повысить уровень физической подготовки;
* Развивать самостоятельность.

###### Ожидаемые результаты

**После третьего года** обучения учащийся должен

знать:

* технику выполнения различных упражнений повышенного уровня сложности (на гибкость, ловкость, силовых, с отягощением и др.);
* технику выполнения усложненных акробатических балансовых вольтижных элементов в парах и группах, под музыкальное сопровождение;
* основы парной акробатики;
* основы классической хореографии;
* элементы спортивно-акробатического стиля;
* правила некоторых подвижных игр.

уметь:

* выполнять сложные упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации, с отягощением;
* выполнять усложненные акробатические балансовые вольтижные элементы в парах и группах;
* выполнять некоторые хореографические элементы;
* исполнять композиции элементов для выступления на получение спортивного разряда;
* выполнять элементы парной акробатики;
* организовывать выполнение упражнений другими детьми;
* играть в некоторые подвижные игры, соблюдая правила

быть:

- ловким, гибким, координированным;

- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;

- волевым;

- доброжелательным членом коллектива;

- ответственным, самостоятельным.

**Содержание образовательной программы 3 года обучения**

**Раздел 1. Акробатические упражнения.**

**Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей**

Методика развития силовых способностей. Факторы, влияющие на развитие силовых способностей.

*Практическая часть:*

- подтягивание в висе на руках;

- приседание с отягощением;

- многоскоки;

- лазание по канату.

**Тема 2. Упражнения на развитие быстроты**

Понятие быстроты. Элементарные формы проявления быстроты. Методика и упражнения для развития быстроты.

*Практическая часть:*

- бег на месте в максимальном темпе;

- ускорение на разных исходных позициях;

- эстафеты на короткие дистанции.

**Тема 3. Акробатические прыжки**

Акробатические прыжки, из чего они состоят. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто.

*Практическая часть:*

- рондат фляк;

- сальто вперед в группировке с разворота;

- маховое сальто с поворотом на 180 градусов;

- рондат сальто назад в группировке.

**Тема 4. Элементы акробатики**

4 этапа освоения элементов акробатики (повторение):

1 - научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть элемента; 2 этап - научиться делать элемент технично; 3 этап - довести элемент до автоматизма; 4 этап - довести элемент до совершенства. Техника выполнения некоторых акробатических элементов.

Методика анализа выполнения элементов.

*Практическая часть:*

- стойки (на груди, предплечьях, на руках);

- переворот вперед со сменой ног;

- переворот назад в равновесии;

- стойка - перемах в шпагат;

- переворот через предплечье в шпагат;

- «крокодил»;

- фляк в упор лежа.

**Тема 5. Парно-групповые упражнения**

Техника выполнения парно-групповых упражнений. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- входы на руки нижнего (Н);

- горизонтальные равновесия;

- ласточки на руках Н;

- стойки на ногах и руках Н;

- пирамиды по программе по акробатике;

- вольтиж по программе по акробатике.

**Тема 6. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), ее функции: развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.   
 *Практическая часть:*

- «хлопушки» 3р х 10р;

- отжимание 3р х 10р;

- поднимание ног в висе 3р х 10р;

- «пистолетик» по 15р на каждую ногу;

- прыжки на месте из упора присев 25р.

**Раздел 2. Основы классической хореографии**

**Тема 1. Станок (экзерсис)**

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- выполнение plue, battment;

- выполнение поз с различным положением рук и ног;

- волны.

**Тема 2. Партер**

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

*Практическая часть:*

- махи ногами в разных положениях;

- взмахи ног и удержание;

- комплекс упражнений в положении стоя и лежа.

**Тема 3. Растяжка**

Применение упражнений на растяжку для укрепления здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- складки;

- «мостик»;

- шпагаты.

**Тема 4. Равновесие. Прыжки**

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Сбалансированность тела. Классификация прыжков.

*Практическая часть:*

- затяжки в разных направлениях;

- прыжки (открытый, в кольцо, ноги врозь, перекидной);

- прыжки с поворотом на 180 град., 360 град.

**Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля**

Техника выполнения соединений акробатических элементов. Пластический, эмоционально-двигательный образ.

*Практическая часть:*

- исполнение индивидуальных композиций под музыкальное сопровождение.

**Раздел 3. Подвижные игры**

**Тема 1. Командные игры**

Виды игр, основные правила некоторых командных игр.

*Практическая часть:*

- игра в пионербол;

- игра в волейбол;

- игра в футбол.

**Тема 2. Игры с предметами**

Виды игр, основные правила некоторых игр с предметами.

*Практическая часть:*

- игра в «вышибалу»;

- игра в «резиночку»;

- игра с длинной скакалкой.

**Тема 3. Эстафеты**

Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных действий, развития смекалки и изобретательности. Преимущество игр-эстафет. Правила эстафет.

*Практическая часть:*

- прохождение усложненной полосы;

- эстафета с предметами.

**Итоговое занятие**

*Практическая часть:*

- сдача нормативов физической подготовки;

- творческое выступление (исполнение акробатических композиций).

**Учебно-массовые мероприятия**

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

**Учебно-тематический план**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | **2** | **4** | **6** |
| 2 | **Раздел 1. Акробатические упражнения** | **34** | **154** | **188** |
| Тема 1.  Акробатические элементы (СФП) | 4 | 22 | 26 |
| Тема 2.  Акробатические прыжки | 6 | 28 | 34 |
| Тема 3.  Балансовые упражнения (пирамиды) | 10 | 42 | 52 |
| Тема 4.  Вольтижные упражнения | 10 | 42 | 52 |
| Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП) | 4 | 20 | 24 |
| 3 | **Раздел 2. Основы классической хореографии** | **18** | **62** | **80** |
| Тема 1. Станок (экзерсис) | 4 | 10 | 14 |
| Тема 2. Партер. Хореографические прыжки | 4 | 10 | 14 |
| Тема 3. Растяжка, равновесие | 4 | 12 | 16 |
| Тема 4. Композиции под музыкальное сопровождение | 6 | 30 | 36 |
| 4 | Итоговое занятие | **-** | **4** | **4** |
| 5 | Учебно-массовые мероприятия | **-** | **10** | **10** |
| **Всего** | | **54** | **234** | **288** | |

**Задачи** **образовательной программы 4 года обучения**

*Обучающие:*

* Обучать акробатическим прыжкам для 3 юн. разряда и выше;
* Обучать пирамидам и вольтижным упражнениям для 3 юн. разряда;
* Обучать основам парно-групповой акробатики: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды;
* Продолжать обучать основам классической хорографии.

*Воспитательные:*

* Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
* Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями;
* Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива;
* Воспитывать волю, целеустремленность, адекватную самооценку своих способностей, трудолюбие и упорство;
* Воспитывать организаторские навыки.

*Развивающие:*

* Развивать силу, ловкость, координацию;
* Развивать физические способности учащихся, содействовать физическому совершенствованию.

###### Ожидаемые результаты

**После четвертого года** обучения учащийся должен

знать:

* технику выполнения акробатических прыжков: рондат, темповой переворот вперед;
* технику выполнения пирамид малой сложности;
* технику бросков и ловли в вольтиже;
* теоретические основы парной акробатики;
* основные упражнения общей физической подготовки;
* основы классической хореографии.

уметь:

* выполнять акробатические прыжки;
* выполнять различные хваты, броски;
* выполнять построение пирамиды;
* выполнять силовые упражнения;
* выполнять отдельные хореографические элементы под музыку;
* организовать выполнение упражнений другими детьми.

быть:

* ловким, гибким, координированным;
* ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;
* волевым, целеустремленным при освоении акробатических упражнений;
* доброжелательным к другим членам коллектива.

**Содержание образовательной программы**

**4 года обучения**

**Введение**

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств. Виды упражнений (упражнения, выполняемые в парах и группах и индивидуально). *Практическая часть*:

**Различные виды кувырков (кульбитов): кувырки вперёд, назад, из различных исходных положений. М**остик, шпагаты, стойки на голове, стойки на руках, перевороты, махи ногами и руками, отжимания, поддержки, прыжки через скакалку и др.

**Раздел 1. Акробатические упражнения**

**Тема 1.** **Акробатические элементы (СФП)**

Техника выполнения упражнений СФП.

*Практическая часть*:

-колесо;

- перевороты;

- перевороты в шпагат;

- комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)

**Тема 2. Акробатические прыжки**

Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто. Техника их выполнения.

Понятие ловкости как сложного психофизического комплекса, включающего в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия.

*Практическая часть*:

- переворот вперед с разбега;

- рондат;

- темповой переворот вперед;

- упражнения на координацию.

**Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)**

Балансирование - стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек. Техника выполнения балансирования.

Акробатическое упражнение в балансировании - статическое положение в групповых упражнениях различных положений - Н (нижнего) и С(среднего), поз и различных положений В (верхнего). Стойки, шпагаты, равновесия.

*Практическая часть*:

- упражнения на проверку осанки;

- построение пирамид Н и С малой сложности;

- работа В на построенных положениях Н и С;

- В делает углы на руках и ногах Н и С.

**Тема 4. Вольтижные упражнения**

Вольтижные упражения - действия, связанные с бросками и ловлей партнеров. Бросковые движения - подбрасывание и ловля партнера. Техника захвата за голени, бедро, кисти, стопу. Техника приземления на маты. Вращения, виды вращений (по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела.

*Практическая часть*:

- входы, наскоки В;

- отработка положения рук нижних при бросках;

- вращения В без поворотов;

- приземление.

**Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка: развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.

Акробатика - одно из основных средств физической культуры. Значение акробатики для успешного решения задач физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей. Акробатические упражнения и их значение для развития и совершенствования таких качеств как ловкость, быстрота, координация движений и сил. Использование акробатики для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Три группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, парно-групповые упражнения, индивидуальная акробатика.

*Практическая часть*:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);

- седы (на пятках, углом);

- группировка, перекаты;

- стойка на лопатках (согнув, выпрямив ноги);

- стойки на руках, прогнувшись;

- «мост» (из положения лежа на спине, стоя);

- шпагат, складки;

- парная акробатика (хваты, баланс, силовые упражнения, «пирамиды»);

- акробатические прыжки (наскок, отскок, группировка, работа рук).

**Раздел 2. Основы классической хореографии**

**Тема 1. Станок (экзерсис)**

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Расположение кисти одной руки, запястья руки и локтя, расположение корпуса. Тяжесть корпуса при разучивании позиций ног.  
Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- отработка положения рук, ног у станка;

- выполнение plue, battement (плие, батманы);

-волны.

**Тема 2. Партер, хореографические прыжки**

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений. Прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Практическая часть:*

- упражнения стоя;

- упражнения лежа;

-хореографические прыжки по диагонали.

**Тема 3. Растяжка, равновесия**

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Растяжка - залог успеха в любом виде спорта. Избежание травм. Охрана труда.

*Практическая часть:*

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);

- складки (ноги вместе, врозь);

- полушпагаты, шпагаты;

-равновесия, затяжки.

**Тема 4. Композиции под музыкальное сопровождение**

Акробатика сегодня - зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией Музыкально-акробатические композиции как результат совместного творчества тренера и хореографа. Композиция как средство создания образа.

*Практическая часть:*

- подбор музыки вместе с воспитанниками;

- отработка согласованности движений с музыкальным ритмом;

- отработка умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

**Итоговое занятие**

*Практическая часть:*

- сдача нормативов физической подготовки, самостоятельная работа в постановке акробатической композиции, минисоревнование внутри объединения.

**Учебно-массовые мероприятия**

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях и конкурсах по акробатике и хореографии в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

**Методическое обеспечение образовательной программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Форма проведения занятий** | **Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)** | **Методы и приемы организации УВП** | **Дидактический материал** | **Материальное оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| Введение | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, обращение к личному опыту, показ иллюстраций, устный обучающий контроль | Литература по теме | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки. | Практическая работа |
| Основные акробатические упражнения | Комбинированное занятие | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль | Литература по теме | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки) | -тестирование на знание терминологии;  самостоятельная работа |
| Основы классической хореографии | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль | Литература по теме, видеофильмы по хореографии | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, обучающие видеофильмы | -тестирование на знание терминологии;  самостоятельная работа |
| Подвижные игры | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра. | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент. | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные | Игра |
| Итоговое занятие | Практическое занятие | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования |  | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные | Сдача нормативов |

**Методическое обеспечение образовательной программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Форма проведения занятий** | **Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)** | **Методы и приемы организации УВП** | **Дидактический материал** | **Материальное оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| Основные акробатические упражнения | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль | Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки). | -тестирование на знание терминологии;  самостоятельная работа |
| Основы классической хореографии | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра. | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, творческая работа, устный обучающий контроль | Обучающие видеофильмы, литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, обучающие видеофильмы | -тестирование на знание терминологии;  самостоятельная работа |
| Подвижные игры | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра. | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы , инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент. | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные | Игра |
| Итоговое занятие | Практическое занятие | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования |  | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные | Сдача нормативов |

**Методическое обеспечение образовательной программы 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Форма проведения занятий** | **Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)** | **Методы и приемы организации УВП** | **Дидактический материал** | **Материальное оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| Акробатические упражнения | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль | Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов, видеозаписи соревнований по акробатике | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, видеозаписи соревнований. | - тестирование на знание терминологии;  - самостоятельная работа |
| Основы классической хореографии | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки) | -тестирование на знание терминологии;  самостоятельная работа |
| Подвижные игры | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра. | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент. | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные | Игра |
| Итоговое занятие | Практическое занятие | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, творческая работа |  | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки) | Творческая работа (выступление)  Сдача нормативов |

**Методическое обеспечение образовательной программы 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Форма проведения занятий** | **Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)** | **Методы и приемы организации УВП** | **Дидактический материал** | **Материальное оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| Введение | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, обращение к личному опыту,устный обучающий контроль, упражнение, элемент соревнования | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки. | Практическая работа |
| Акробатические упражнения | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль | Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов, видеозаписи соревнований по акробатике | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, видеозаписи соревнований. | Самостоятельная работа |
| Основы классической хореографии | Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий) | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль | Литература по теме | - ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки). | Самостоятельная работа |
| Итоговое занятие | Практическое занятие | Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая | Методы: словесный, наглядный, практический.  Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, творческая работа |  | -ковер  -станок  -маты  -канат  -гимнастическая  лестница  -«камера» надувная  -стояки  - зеркала  -муз. центр  - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки) | Творческая работа (выступление)  Сдача нормативов  Минисоревнование |

**Список литературы**

**1 год обучения**

**Для педагога:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
4. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

**Для учащихся:**

Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

**2 год обучения**

**Для педагога:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
4. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
5. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

**Для учащихся:**

**1.** Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.

1. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

**3 год обучения**

**Для педагога:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П.. Акробатика. Дуэт силы и красоты - Минск, 1995.
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.

5. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

6. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика: трио красоты, пластики и сложности - Минск, 1995.

1. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
2. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов, 2004 г.

**Для учащихся:**

1. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
2. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.

**4 год обучения**

**Для педагога:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П.. Акробатика. Дуэт силы и красоты - Минск, 1995.
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.

5. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

6. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика: трио красоты, пластики и сложности - Минск, 1995.

1. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
2. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов, 2004 г.

**Для учащихся:**

1. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
2. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.

Приложение 1

**Способы определения результативности**

**и формы подведения итогов реализации программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
| *оценка* | | | | | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* | | *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | | 3 | 5 | 7 |
| 2 | Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | | 10 | 15 | 20 |
| 3 | Бег на 20 м | 4,5 | 3,9 | 3,5 | | 4,6 | 4.0 | 3.6 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 150 | 180 | | 120 | 145 | 170 |
| 5 | Угол в висе (С) | 10 | 15 | 20 | | 5 | 10 | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Специальные упражнения** | **Оценка** | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Стойка на лопатках | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мост встать | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Кувырок вперед | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Кувырок назад | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Шпагаты (правые, левые, поперечные) | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Колесо | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Переворот вперед | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Переворот назад | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Прыжок шагом | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Прыжок «ножницы» | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Стойка на руках | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Фляк | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Сальто вперед в группировке | 3 | 4 | 5 |

**Способы определения результативности**

**и формы подведения итогов реализации программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
| *оценка* | | | | | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* | | *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз) | 7 | 10 | 12 | | 5 | 7 | 10 |
| 2 | Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 | | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Бег на 20 м | 3,9 | 3,5 | 3.4 | | 4,0 | 3,6 | 3,5 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 180 | 190 | | 145 | 170 | 175 |
| 5 | Угол в висе (С) | 15 | 20 | 25 | | 10 | 15 | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Специальные упражнения** | **Оценка** | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Стойка на лопатках | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мост встать | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Кувырок вперед | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Кувырок назад | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Шпагаты (правые, левые, поперечные) | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Колесо | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Переворот вперед | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Переворот назад | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Прыжок шагом | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Прыжок «ножницы» | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Стойка на руках | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Фляк | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Сальто вперед в группировке | 3 | 4 | 5 |

**Способы определения результативности**

**и формы подведения итогов реализации образовательной программы**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
| *оценка* | | | | | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* | | *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | | 7 | 12 | 17 |
| 2 | Поднимание ног в висе на 90 градусов (кол-во раз) | 15 | 20 | 30 | | 10 | 15 | 20 |
| 3 | Бег на 20 м | 3,7 | 3,4 | 3.3 | | 4,0 | 3,5 | 3,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 185 | 195 | | 150 | 175 | 180 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Специальные упражнения** | **Оценка** | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Стойка на лопатках | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мост встать | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Кувырок вперед | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Кувырок назад | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Шпагаты (правые, левые, поперечные) | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Колесо | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Переворот вперед | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Переворот назад | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Прыжок шагом | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Прыжок «ножницы» | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Стойка на руках | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Фляк | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Сальто вперед в группировке | 3 | 4 | 5 |

**Способы определения результативности**

**и формы подведения итогов реализации образовательной программы**

**4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
| *оценка* | | | | | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* | | *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | | 3 | 5 | 7 |
| 2 | Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | | 10 | 15 | 20 |
| 3 | Бег на 20 м | 4,5 | 3,9 | 3,5 | | 4,6 | 4,0 | 3,6 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 150 | 180 | | 120 | 145 | 170 |
| 5 | Угол в висе (С) | 10 | 15 | 20 | | 5 | 10 | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Специальные упражнения** | **Оценка** | | |
| *плохо* | *хорошо* | *отлично* |
| 1 | Стойка на лопатках | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мост встать | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Кувырок вперед | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Кувырок назад | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Шпагаты (правые, левые, поперечные) | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Колесо | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Переворот вперед | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Переворот назад | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Прыжок шагом | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Прыжок «ножницы» | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Стойка на руках | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Фляк | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Сальто вперед в группировке | 3 | 4 | 5 |

Приложение 2

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***III юн.*** | **8** | **6** |  | 6 | 2 пирамиды  3 стат. удерж. | 6 | 3 | **15.0** |
| ***II юн.*** | **10** | **8** |  | 6 | 2 пирамиды  3 стат. удерж. | 6 | 3 | **15.6** |
| ***I юн.*** | **15** | **10** |  | 6 | 2 пирамиды  3 стат. удерж. | 6 | 3 | **16.0** |
| ***III спорт.*** | **20** | **15** |  | 6-8 | 2-3 пирамиды  3-6 стат. удерж | 6-8 | 3-4 | **16.4** |
| ***II спорт.*** | **30** | **20** |  | 6-8 | 2-3 пирамиды  3-6 стат. удерж. | 6-8 | 3-4 | **16.8** |
| ***I спорт.*** | **40** | **30** | **50** | 6-10 | 2-3 пирамиды  3-6 стат. удерж. | 6-10 | 3-6 | **25.8** |
| ***КМС*** | **70** | **50** | **80** | 6-10 | от 2 пирамид  3-8 стат. удерж. | 6-10 | 3-6 | **26.4** |
| ***МС*** | **90** | **80** | **110** | **Согласно правилам** | | | | **27.0** |

**КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**на 2014-1017 годы.**

Исполкомом аккредитованной Федерации спортивной акробатики России от 20.05.2013 года утверждено дополнение (с изменениями от 13.12.2013) к Классификационной программе по спортивной акробатике для спортсменов, выступающих по программам с 3-го юношеского разряда по разряд «Мастер спорта» по следующим дисциплинам:

- пары: женские, мужские, смешанные

- тройки

- четверки

Спортсмены, выступающие по программам с 3-го юношеского по 2-ой спортивный разряды включительно, выполняют два обязательных упражнения.

Спортсмены, выступающие по программам 1-го спортивного разряда и разряда «Кандидат в мастера спорта», выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, которое соответствует утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе «Мастер спорта», выполняют три произвольных упражнения согласно утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям(см. Таблицы 1 и 2). В норматив для выполнения разряда учитывается сумма оценок за технику исполнения упражнений.

Пункты, касающиеся составления упражнений и судейства, не оговоренные в данном положении, будут определяться согласно утвержденным международным правилам соревнований и положениям ФСАР.

**ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующей Таблицы Трудности для каждой дисциплины.

При составлении упражнений разрешается использование любых акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них.

Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.

С 3-го юношеского разряда по 2-ой спортивный разряд включительно все упражнения могут иметь максимальную продолжительность 2 минуты. Максимальная продолжительность композиций для 1-го спортивного разряда, КМС и МС составляет 2 минуты 30 секунд (согласно утвержденным правилам).

1. Количество парно-групповых и индивидуальных элементов в упражнении должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1. При нарушении данного требования последует сбавка 1 балл.
2. Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения не ограничены.

4. При пропуске или замене парно-группового или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1 балл за невыполнение специального требования.

5. При составлении упражнений должны учитываться ограничения, специфические для каждой акробатической дисциплины в соответствии с утвержденными правилами.

6. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента. При выполнении специальных требований в упражнениях могут использоваться элементы, не расцененные в Таблицах Трудности или имеющие трудность 0 единиц.

7. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности упражнения, производятся сбавки из оценки за трудность:

- 0.3 балла для Юношеских разрядов

- 0.2 балла для 3 и 2 Спортивного разрядов

- 0.1 балла для 1 Спортивного разряда и «КМС»