

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «__31__»_08__2020__ г.
Протокол № _____1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 40-ОД от «31»_08__2020__ г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____ Ясинская Е.С.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИКА. ГРУППА СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
*Клюева И.Г.,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание подразумевает под собой формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое воспитание подрастающего поколения 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Акробатика. Группа спортивного совершенствования*» ориентирована на развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общепедагогической подготовкой.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – углубленный.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Акробатика. Группа спортивного совершенствования" составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии с документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996- р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" обозначено, что дополнительное образование должно быть направлено на удовлетворение личностных потребностей детей, в частности - в физическом совершенствовании, а также на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В настоящей образовательной программе систематизированы различные 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 (индивидуальная, групповая, прыжковая) 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.

Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка.

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. Физическое воспитание формирует у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью настоящей образовательной программы является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся с основами классической хореографии, танца, приобретают умение слышать музыку, развивают чувство ритма и согласованность движений с музыкой.

Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 7 до 14 лет, желающие заниматься акробатикой и обладающие необходимым уровнем физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой

Цель программы: Физическое совершенствование ребенка, формирование мотивации к здоровому образу жизни через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатикой.

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов и упражнений
- Ознакомить с техникой выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих (ОРУ) специальных физических упражнений (СФП)
- Обучать выполнению упражнений ОФП, ОРУ, СФП
 - Обучать приемам акробатики, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
 - Ознакомить с основами классической хореографии
 - Обучать некоторым танцевальным движениям
 - Обучать хореографическим прыжкам
 - Обучать разнообразным подвижным играм

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие
- Развивать скоростно-силовые качества
- Развивать самостоятельность
- Развивать внимание
- Развивать способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни
- Воспитывать организаторские навыки
- Воспитывать чувство ответственности, долга
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов
- Воспитывать коммуникативные навыки, умение работать в команде, чувство взаимопомощи и коллективизма
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе
- Воспитывать способность объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, объем – 792 ч.

1год – 216 ч

2год -288 ч

3год – 288 ч

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. В коллектив принимаются дети прошедшие собеседование и вступительные тесты по ОФП и СФП, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Предоставляется справка от врача.

Состав группы разновозрастный. 1 год обучения – 7-12 лет, 2 год обучения – 8-13 лет, 3 год обучения – 9-14 лет.

Существенный возрастной разброс контингента учащихся (7-14 лет) продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной или групповой акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

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

Также образовательная программа 2 и 3 года рассчитана на физически одаренных детей, занимавшихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатика для всех» и показавших отличный уровень подготовки и переведенных на основе срезов и контрольно-переводных зачетов. Также зачисляются учащиеся, переведенные из других спортивных секций и клубов; одаренные дети меньшего и более старшего возраста, подходящие под квалификационную программу, а также дети, освоившие и выполняющие разрядные нормативы от 3 юн до 1 юн разрядов по программе ФСАР.

Наполняемость группы: I год обучения - не менее 15 человек,

II год обучения - не менее 12 человек,

III | год обучения – не менее 10 человек.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Часть тем программы (относительно безопасных для ребенка с точки зрения техники безопасности при отсутствии очного контроля педагога) может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в дистанционной, смешанной форме методы, формы проведения занятий, формы контроля освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся. Могут использоваться: группа в ВК (для размещения обучающих материалов и обратной связи с учащимися), мессенджеры

(например, WhatsApp) – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео).

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование, творческий отчет (выступление), зачет (сдача нормативов ОФП). Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (создание коллективных акробатических номеров, подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности);
- ковер
- станок
- маты (15)
- канат
- гимнастическая скамейка (4)
- гимнастическая лестница
- «камера» надувная
- стоялки
- зеркала
- муз. центр
- аудио материалы (музыкальное сопровождение акробатических композиций, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки(15)
- ПК
- проектор
- экран
- обучающие видеофильмы
- лонжа

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим достаточный уровень квалификации и профильное образование.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (индивидуально и в группах)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Сформированность начальных знаний и умений в классической хореографии

- Способность выполнять отдельные танцевальные движения, хореографические комбинации
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Сформированность навыка страховки в работе с партнерами
- Способность организовать спортивную и подвижную игру в детской группе и семье

Метапредметные

- Сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Способность проявлять волю, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Сформированность ответственности
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

**Учебный план
1 год обучения**

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	2	4	Тестирование физической подготовки
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	6	162	168	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	13	14	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	23	24	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)	1	35	36	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Вольтиж	1	35	36	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 5. Акробатические прыжки	1	35	36	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 6. Общефизическая подготовка (ОФП)	1	21	22	Практическая работа (выполнение упражнений)
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	4	20	24	
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Партер, хореографические прыжки	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Растяжка, равновесие	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение	1	5	6	Практическая работа, творческая работа
4	Раздел 3. Подвижные игры	2	10	12	
	Тема 1. Игры с предметом	1	5	6	Игра
	Тема 2. Эстафеты	1	5	6	Игра-эстафета
5	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки

6	Учебно-массовые мероприятия	-	6	6	Соревнование, конкурс, выступление
7	Всего	14	202	216	

**Учебный план
2 год обучения**

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	2	4	Тестирование физической подготовки
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	6	210	216	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	17	18	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	37	38	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)	1	43	44	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Вольтиж	1	43	44	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 5. Акробатические прыжки	1	41	42	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 6. Общефизическая подготовка (ОФП)	1	29	30	Практическая работа (выполнение упражнений)
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	4	36	40	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 1. Партер	1	9	10	
	Тема 2. Растяжка, равновесие	1	9	10	
	Тема 3. Хореографические прыжки	1	9	10	
	Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение	1	9	10	
4	Раздел 4. Подвижные игры	2	14	16	

5	Тема 1. Игры с предметом	1	7	8	Игра
	Тема 2. Эстафеты	1	7	8	Игра-эстафета
	Итоговое занятие	-	4	4	Сдача нормативов физической подготовки
6	Учебно-массовые мероприятия	-	8	8	Соревнование, конкурс, выступление
7	Всего	14	274	288	

**Учебный план
3-год обучения**

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	2	4	Тестирование физической подготовки
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	6	210	216	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	17	18	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	37	38	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)	1	43	44	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Вольтиж	1	43	44	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 5. Акробатические прыжки	1	41	42	Практическая работа (выполнение упражнений)
3	Тема 6. Общефизическая подготовка (ОФП)	1	29	30	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Раздел 2. Основы классической хореографии	4	36	40	
	Тема 1. Партер	1	9	10	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Растяжка, равновесие	1	9	10	Практическая работа (выполнение упражнений)

	Тема3.Хореографические прыжки	1	9	10	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение	1	9	10	Практическая работа, творческая работа
4	Раздел 4. Подвижные игры	2	14	16	
	Тема 1. Игры с предметом	1	7	8	Игра
5	Тема 2. Эстафеты	1	7	8	Игра-эстафета
	Итоговое занятие	-	4	4	Сдача нормативов физической подготовки
6	Учебно-массовые мероприятия	-	8	8	Соревнование, конкурс, выступление
7	Всего	14	274	288	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08	36	288	4 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.08	36	288	4 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- Ознакомить с техникой выполнения различных упражнений СФП
- Ознакомить с упражнениями ОФП
- Ознакомить с техникой выполнения простейших акробатических элементов, прыжков
- Обучить простейшим балансовым упражнениям (пирамиды)
- Обучить простейшим вольтижным упражнениям (хвататы ,броски, приемы, сальто, повороты)
- Обучать выполнению упражнений на гибкость, ловкость, координацию
- Обучать выполнению упражнений на силу, выносливость ,скорость
- Обучать выполнению простейших акробатических элементов: упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты, стойки, колесо, перевороты
- Обучать выполнению простейших акробатических прыжков (вальсет, наскоки, рондат)
- Научить выполнению равновесий ("ласточка", затяжки)
- Ознакомить с основами хореографии
- Обучать простейшим хореографическим прыжкам (открытый, прогнувшись, ноги врозь)
- Научить танцевальным движениям (русский народный танец, свободная пластика)
- Обучать правилам некоторых подвижных игр, эстафет

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, силу, выносливость
- Развивать физические способности детей, содействовать нравственному и физическому совершенствованию;
- Развивать внимание
- Развивать самостоятельность

Воспитательные:

- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов;
- Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями;
- Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни;
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива, умение работать в команде, чувство взаимопомощи и коллективизма;
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Введение

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми.

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих

поддержат развитие этих качеств. Виды упражнений (индивидуальные упражнения, упражнения выполняемые в парах и группах, с предметами и без предметов).

Практическая часть: Тест-упражнения (оценка физических данных)

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие в движении, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачи специальной физической подготовки. Техника исполнения индивидуальных упражнений.

Практическая часть: Выполнение элементов, подводящих упражнений к элементам, и самих упражнений: перекаты, группировки, мосты, стойки, колеса, перевороты и др.

Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)

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

Практическая часть: Выполнение упражнений (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 4 Вольтижные упражнения

Вольтижные упражнения - действия, связанные с бросками и ловлей партнеров.

Виды вращений (по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), по наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела).

Практическая часть: Выполнение упражнений (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 5. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение простейших акробатических прыжков с опорой, и с помощью камеры от колеса. Кувырки толчком двумя ногами и с помощью камеры, колеса, рондат.

Тема 6. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Комплексы упражнений. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть: Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выполнение силовых упражнений – подтягивания,

упражнения на пресс, отжимание. Упражнения на выносливость. Упражнения на скорость. Упражнения на сопротивление. Упражнения с утяжелителями.

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.

Практическая часть:

- отработка положения рук, ног у станка;
- выполнение plie, 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, равновесие

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

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);
- складки (ноги вместе, врозь);
- полушпагаты, шпагаты
- равновесия, затяжки

Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение

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

Практическая часть:

- подбор музыки вместе с учащимися
- отработка согласованности движений с музыкальным ритмом
- отработка умения передавать движениями интонации музыкальной темы

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Игры с предметом

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

Практическая часть:

- игры с мячом
- игры со скакалкой

Тема 2. 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, самостоятельная работа в постановке акробатической композиции.

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.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- Сформированность представления о технике выполнения различных упражнений ОФП
- Умение выполнять упражнения общей физической подготовки.
- Сформированность представления о технике выполнения различных элементов СФП
- Умение выполнять элементы СФП
- Сформированность представления о технике выполнения простейших акробатических элементов, прыжков, равновесий
- Сформированность навыка выполнения простейших акробатических элементов (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты, стойки)
- Умение выполнять акробатические прыжки
- Сформированность представления об основных элементах хореографии
- Умение выполнять простейшие хореографические движения и позы
- Умение выполнять различные прыжки
- Знание правил некоторых подвижных игр, эстафет
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Способность осуществлять страховку при работе в группе
- Способность организовать подвижную игру в детской группе и семье

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Стремление к физическому совершенствованию
- Способность проявлять целеустремленность настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
Группа ____

Дата занятия планируе мая		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
		Введение	4	
		Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.	2	
		Упражнения-тесты	2	
		Р-1. Основные акробатические упражнения	168	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	14	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
		Т-2. Специальная физическая подготовка (СФП)	24	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Упоры, группировка, перекаты	2	
		Т-2 Упоры, группировка, перекаты	2	
		Т-2 Кувырки, мост	2	
		Т-2 Кувырки, мост	2	
		Т-2 Стойки	2	
		Т-2 Стойки	2	
		Т-2 Колеса	2	
		Т-2 Колеса	2	
		Т-2 Перевороты	2	

		Т-2 Перевороты	2	
Т-3. Балансовые упражнения (пирамиды)			36	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
		Т-3 Пирамиды	2	
Т-4. Вольтижные упражнения			36	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	

	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-4 Вольтиж	2	
	T-5. Акробатические прыжки	36	
	T-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	2	
	T-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет	2	
	T-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет	2	
	T-5 Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки, вальсет T-5 Колесо с разбега	2 2	
	T-5 Колесо с разбега	2	
	T-5 Колесо с разбега T-5 Колесо с разбега	2 2	
	T-5 Рондат	2	
	T-55 Рондат	2	
	T-55 Рондат	2	
	T-55 Рондат. Акробатические прыжки с камеры	2	
	T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
	T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
	T-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
	T-5 Прыжковые связки	2	
	T-5 Прыжковые связки	2	
	T-5 Прыжковые связки	2	
	T-6. Общефизическая подготовка (ОФП)	22	

		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
Р-2. Основы классической хореографии			24	
Т-1. Станок (экзерсис)			6	
		Т-1 Станок (экзерсис). Отработка положения рук, ног у станка	2	
		Т-1 Станок (экзерсис). Выполнение плие, батманов	2	
		Т-1 Станок (экзерсис). Волны	2	
Т-2. Партер, хореографические прыжки			6	
		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Упражнения стоя.	2	
		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Упражнения лежа.	2	
		Т-2 Партер. Хореографические прыжки. Прыжки по диагонали	2	
Т-3. Растяжка, равновесие			6	
		Т-3 Растяжка, равновесие. Прогибы, «корзиночка», «кольцо». Складки.	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие. Полушпагаты, шпагаты	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие. Равновесия, затяжки	2	
Т-4. Композиция под музыкальное сопровождение			6	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
Р-3. Подвижные игры			12	

Т-1. Игры с предметом			6	
		Т-1 Игры с предметом. Игры с мячом	2	
		Т-1 Игры с предметом. Игры со скакалкой	2	
		Т-1 Игры с предметом. Игры с мячом и скакалкой	2	
Т-2. Эстафеты			6	
		Т-3 Эстафеты	2	
		Т-3 Эстафеты	2	
		Т-3 Эстафеты	2	
Итоговое занятие			2	
		Сдача нормативов физической подготовки	2	
Учебно-массовые мероприятия			6	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Всего	216 ч	

Задачи образовательной программы 2 года обучения

Обучающие:

- Продолжать обучать выполнению упражнений по СФП
- Продолжать обучать ОРУ
- Продолжать выполнение упражнений по ОФП
- Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов: перевороты, маховое, равновесие
- Совершенствовать балансовые упражнения хватки, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды повышенной сложности
- Совершенствовать выполнения вольтижных упражнений
- Обучать элементу "сальто вперед" в группировке с "камеры"
- Совершенствовать технику выполнения прыжков (рондат, флак, сальто)
- Обучать выполнению равновесий (затяжки)
- Обучать хореографическим прыжкам (открытый, согнувшись, махом в сторону, прыжок шагом, прыжок в кольцо)
- Обучать танцевальным движениям
- Обучить выполнению спортивной композиции под музыкальное сопровождение
- Обучить новым подвижным играм

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, силу, выносливость
- Содействовать нравственному и физическому совершенствованию учащихся
- Развивать самостоятельность

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива
- Воспитывать взаимопомощь на занятиях (через осуществление страховки при выполнении акробатических элементов и упражнений)
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Введение

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Цель 2го года обучения, примерные выступления на 2м году обучения

Практическая часть: сдача норм ОФП и СФП.

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Техника исполнения индивидуальных упражнений

Практическая часть: Упражнения на гибкость, ловкость, координацию.

Выполнение элементов, подводящих упражнений к элементам, и самих упражнений: мосты, колеса, стойки, перевороты, равновесия, фляк.

Тема 3. Балансовое упражнение (пирамиды)

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

Практическая часть: Выполнение упражнений- пирамид (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 4. Вольтижные упражнения

Вольтижные упражнения - действия, связанные с бросками и ловлей партнеров.

Виды вращений (по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), по наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела).

Практическая часть: Выполнение упражнений (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 5. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение акробатических прыжков с опорой, и с помощью камеры от колеса. Акробатические прыжковые связки, рондат, сальто, фляк (упражнения выбираются из таблицы сложности ФСАР)

Тема 6. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Комплексы упражнений. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть: Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выполнение силовых упражнений – подтягивания, упражнения на пресс, отжимание. Упражнения на выносливость. Упражнения на скорость. Упражнения на сопротивление. Упражнения с утяжелителями.

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.

Практическая часть:

- отработка положения рук, ног у станка;
- выполнение plie, 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, равновесие

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

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);
- складки (ноги вместе, врозь);
- полушпагаты, шпагаты
- равновесия, затяжки

Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение

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

Практическая часть:

- подбор музыки вместе с учащимися
- отработка согласованности движений с музыкальным ритмом
- отработка умения передавать движениями интонации музыкальной темы

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Игры с предметом

Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игры с мячом
- игры со скакалкой

Тема 2. 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, самостоятельная работа в постановке акробатической композиции, участие в соревнованиях и конкурсах.

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.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные

- Умение выполнять упражнения общей физической подготовки (ОФП)
- Умение выполнять элементы СФП
- Умение выполнять акробатические элементы, прыжки, равновесия (мосты, шпагаты, стойки, перевороты, фляк, сальто)
- Умение выполнять минимальный набор сложности в балансовых пирамидах
- Уметь выполнять минимальный набор сложности в вольтижных элементах
- Умение выполнять основные элементы хореографии, хореографические движения, позы, прыжки
- Умение выполнять композицию под музыкальное сопровождение

- Знание правил некоторых подвижных игр, эстафет
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Способность осуществлять страховку при работе в группе
- Способность организовать подвижную игру в детской группе и семье

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Стремление к физическому совершенствованию
- Способность проявлять целеустремленность настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Календарно-тематическое планирование
2 год обучения
Группа _____

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
		Введение	4	
		Цель занятий в объединении.	2	
		Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Тесты		
		Упражнения-тесты	2	
Р-1 Основные акробатические упражнения			216	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения	18	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
		Т-2 Специальная физическая подготовка (СФП)	38	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Колеса	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	2	
		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	2	
		Т-2 Перевороты назад	2	
		Т-2 Перевороты назад	2	
		Т-2 Перевороты назад	2	
		Т-2 Стойки	2	
		Т-2 Стойки	2	
		Т-2 Стойки	2	

		Т-5 Акробатические прыжки	42	
		Т-5 Акробатические прыжки – разбег, рондат	2	
		Т-5 Акробатические прыжки – разбег, рондат	2	
		Т-5 Акробатические прыжки – разбег, рондат	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-6 Общефизическая подготовка (ОФП)	30	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на скорость	2	
		Т-2 ОФП на скорость	2	
		Т-2 ОФП на скорость	2	
		Р-2 Основы классической хореографии	40	
		Т-1 Станок (Экзерсис)	10	

		T-1 Станок. Отработка положения рук, ног у станка	2	
		T-1 Станок. Выполнение плие, батманов	2	
		T-1 Станок. Выполнение плие, батманов	2	
		T-1 Станок. Волны	2	
		T-1 Станок. Волны	2	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	10	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		T-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		T-3 Растяжка, равновесие	10	
		T-3 Растяжка, равновесие	2	
		T-3 Растяжка, равновесие	2	
		T-3 Растяжка, равновесие	2	
		T-3 Растяжка, равновесие	2	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	10	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		T-4 Композиция под музыкальное сопровождение	16	
		Р-4 Подвижные игры	16	
		T-1 Игры с предметом	8	
		T-1 Игры с предметом	2	
		T-1 Игры с предметом	2	
		T-1 Игры с предметом	2	
		T-1 Игры с предметом	2	
		T-3 Эстафеты	8	
		T-3 Эстафеты	2	
		T-3 Эстафеты	2	
		T-3 Эстафеты	2	
		Итоговое занятие	4	
		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	8	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Всего	288ч	

Задачи образовательной программы 3 года обучения

Обучающие:

- Продолжать обучать выполнению упражнений по СФП
- Продолжать выполнение упражнений по ОФП
- Совершенствовать ОРУ
- Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов: перевороты, маховое, равновесие
- Совершенствовать балансовые упражнения хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды повышенной сложности
- Совершенствовать выполнения вольтижных упражнений
- Обучать элементу "сальто вперед" в группировке толчком двумя ногами
- Совершенствовать технику выполнения прыжков (рондат, фляк, сальто)
- Обучать выполнению равновесий (затяжки)
- Обучать хореографическим прыжкам (открытый, согнувшись, махом в сторону, прыжок шагом, прыжок в кольцо)
- Обучать танцевальным движениям
- Обучить выполнению спортивной композиции под музыкальное сопровождение
- Обучить новым подвижным играм

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, силу, выносливость
- Содействовать нравственному и физическому совершенствованию учащихся
- Развивать самостоятельность

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива
- Воспитывать взаимопомощь на занятиях (через осуществление страховки при выполнении акробатических элементов и упражнений)
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов

Содержание образовательной программы 3 года обучения

Введение

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Цель 3го года обучения, примерные выступления на 3м году обучения.

Практическая часть: Выполнение тестов по ОФП и СФП (сдача норм)

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Техника исполнения индивидуальных упражнений.

Практическая часть: Выполнение элементов, подводящих упражнений к элементам, и самих упражнений: мосты, стойки, перевороты, равновесия, фляк.

Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)

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

Практическая часть: Выполнение упражнений (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 4. Вольтижные упражнения

Вольтижные упражнения - действия, связанные с бросками и ловлей партнеров.

Виды вращений (по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), по наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела).

Практическая часть: Выполнение упражнений (выбираются из таблицы сложности ФСАР).

Тема 5. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение акробатических прыжков с опорой, и с помощью камеры от колеса. Акробатические прыжковые связки, рондат, сальто, фляк, маховое. Упражнения выбираются из таблицы сложности ФСАР.

Тема 6. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Комплексы упражнений. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть: Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выполнение силовых упражнений – подтягивания, упражнения на пресс, отжимание. Упражнения на выносливость. Упражнения на скорость. Упражнения на сопротивление. Упражнения с утяжелителями.

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.

Практическая часть:

- отработка положения рук, ног у станка;
- выполнение plie, 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. Избежание травм. Охрана труда. Растяжка-это залог успеха в любом виде спорта.

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);
- складки (ноги вместе, врозь);
- полушпагаты, шпагаты
- равновесия, затяжки

Тема 4. Композиция под музыкальное сопровождение

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

Практическая часть:

- подбор музыки вместе с учащимися
- отработка согласованности движений с музыкальным ритмом
- отработка умения передавать движениями интонации музыкальной темы

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1.Игры с предметом

Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игры с мячом
- игры со скакалкой

Тема 2.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, самостоятельная работа в постановке акробатической композиции, участие в соревнованиях и конкурсах.

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.

Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения

Предметные

- Умение выполнять упражнения общей физической подготовки (ОФП)
- Умение выполнять различные элементы СФП
- Совершенствование техники выполнения акробатических элементов, прыжков, равновесий
- Уметь выполнять более сложные балансовые пирамиды
- Уметь выполнять более сложные вольтижные элементы
- Умение выполнять акробатические элементы, прыжки (мосты, шпагаты, стойки переворот, фляк, сальто)
- Умение выполнять основные элементы хореографии, хореографические движения, позы, прыжки
- Умение выполнять композицию под музыкальное сопровождение
- Знание правил некоторых подвижных игр, эстафет
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Способность осуществлять страховку при работе в группе
- Способность организовать подвижную игру в детской группе и семье

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Стремление к физическому совершенствованию
- Способность проявлять целеустремленность настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Календарно-тематическое планирование

Группа ____

Год обучения 3

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
		Введение	4	
		Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Тесты	2	
		Упражнения-тесты	2	
		Р-1 Основные акробатические упражнения	216	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения	18	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения в парах	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
		Т-1 Общеразвивающие упражнения с предметом	2	
		Т-2 Специальная физическая подготовка (СФП)	38	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Упражнения на гибкость, ловкость, координацию	2	
		Т-2 Колеса	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед	2	
		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	2	
		Т-2 Перевороты вперед в шпагат	2	
		Т-2 Перевороты назад	2	
		Т-2 Перевороты назад	2	

		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-4 Вольтиж	2	
		Т-5 Акробатические прыжки	42	
		Т-5 Акробатические прыжки - разбег рондат	2	
		Т-5 Акробатические прыжки -- разбег рондат	2	
		Т-5 Акробатические прыжки - разбег рондат	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Маховые упражнения	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Фляк	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Прыжковые связки	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-5 Переворот с разбега	2	
		Т-6 Общефизическая подготовка (ОФП)	30	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на силу	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на координацию	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на выносливость	2	
		Т-2 ОФП на скорость	2	
		Т-2 ОФП на скорость	2	

		Т-2 ОФП на скорость	2	
Р-2 Основы классической хореографии			40	
		Т-1 Станок (Экзерсис)	10	
		Т-1 Станок. Отработка положения рук, ног у станка	2	
		Т-1 Станок. Выполнение плие, батманов.	2	
		Т-1 Станок. Выполнение плие, батманов	2	
		Т-1 Станок. Волны	2	
		Т-1 Станок. Волны	2	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	10	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		Т-2 Партер, хореографические прыжки	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие	10	
		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
		Т-3 Растяжка, равновесие	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	10	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
		Т-4 Композиция под музыкальное сопровождение	2	
Р-4 Подвижные игры			16	
		Т-1 Игры с предметом	8	
		Т-1 Игры с предметом	2	
		Т-1 Игры с предметом	2	
		Т-1 Игры с предметом	2	
		Т-3 Эстафеты	8	
		Т-3 Эстафеты	2	
		Т-3 Эстафеты	2	
		Т-3 Эстафеты	2	
		Итоговое занятие	4	
		Итоговое занятие	2	
		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	8	

	Учебно-массовые мероприятия	2	
	Учебно-массовые мероприятия	2	
	Учебно-массовые мероприятия	2	
	Учебно-массовые мероприятия	2	
	Всего	288ч	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы (1,2 год обучения)	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Информационная карта	Информационная карта
	Декабрь 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Грамоты и дипломы.
	Май 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации

			промежуточного контроля	результатов промежуточного контроля Грамоты и дипломы.
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 2-го года обучения	Участие в соревнованиях, выступление с акробатическим номером на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2 года обучения. Май 1 года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта Аналитическая справка
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 2-го года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежу точный</i>	Декабрь 1,2 года обучения. Май 1 года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка
<i>Итогов ый</i>	Май 2-го года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка.

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: ОФП, СФУ, культура поведения. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля производится по 4 параметрам: ОФП, ОРУ, личностные и поведенческие качества, СФУ. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится 3 раза в год по следующим параметрам: культура поведения, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, адекватность самооценки достижений, стремление к здоровому образу жизни, саморегуляция, организаторские навыки, ответственность.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	8- 11 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	12 – 20 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	21-24 балла – высокий уровень

При реализации программы в дистанционной или смешанной форме обратная связь с учащимися (через родителей) осуществляется посредством личных сообщений в ВК, WhatsApp. По возможности, контроль по темам проходит при выходе с дистанционной формы обучения. Если такая возможность не появилась – родители записывают выполнение заданий на видео и присылают в группу ВК или в личные сообщения ВК педагогу, или в WhatsApp.

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, инструктаж, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, элемент взаимообучения.

Дистанционная поддержка

Физическая культура предусматривает, в основном, практические занятия. Если нет возможности их проведения очно, то исходим из руководства техникой безопасности для ребенка, при невозможности страховки, если таковая предполагается. Поэтому увеличивается количество часов по темам, относительно безопасным для детей.

При работе в дистанционной форме, темы, приведенные ниже в таблице, могут быть по часам увеличены, в связи с их относительной безопасностью. Все темы распределяются на 3 года обучения.

Раздел программы, темы	Учебно-методический материал	Проверка заданий	Форма обратной связи
Р-1. Т-1. ОРУ на месте	Видео, фото	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)
Т-6. ОФП	Разработанные тесты	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)

			сообщения)
Р-2. Т-2. Хореографические прыжки	Видео, фото (ютуб, яндекс)	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)
Т-3. Растяжка, равновесие	Видео, фото (ютуб, яндекс) фото из специализированных книг	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)
Р-4. Т-1. Игры с предметом	Книги, фото	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)

Используемые современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные (показ видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование ролевых игр, игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

Дидактические средства

Литература по теме

Иллюстрации акробатических хватов

Видеозаписи соревнований по акробатике

Видеофильмы по хореографии

Видео выполнения упражнений по растяжке, равновесию и т.д.

Информационные источники

Список литературы для педагога

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г. образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- 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.

Список литературы

Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- 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.

Интернет –источники

<http://acrobatica-russia.ru/data/documents/Ob.programma-2017-2020g.pdf>
<http://acrobatica-russia.ru/data/documents/Svod-Pravil-2017-2020.pdf>
<http://acrobatica-russia.ru/data/documents/Prilozhenie-3-Obyazatel'naya-tablica-dlya-Vozrastnoy-gruppy-11-16-let.pdf>
<http://acrobatica-russia.ru/data/documents/Bonusy-2017.pdf>
<http://acrobatica-russia.ru/data/documents/ACRO-Tables-of-Difficulty-2017-2020.pdf>
<https://www.rutvet.ru/in-kak-nauchit-sya-delat-koleso-akrobatika-na-domu-4458.html>
<https://www.kakprosto.ru/kak-4617-kak-delat-zadnee-salto>
<http://ru.wikihow.com/%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BC%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE>
<https://kak-sdelat-vse.com/sport/158-kak-sdelat-perevorot-vpered.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q>
<http://kak-bog.ru/kak-pravilno-delat-kuvyrok-nazad>
<https://www.kakprosto.ru/kak-80610-kak-nauchitsya-delat-rondat>

http://nashaucheba.ru/v48379/%D1%88%D0%B8%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%B8_%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5?page=5

<http://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html>

<http://sport-health.com.ua/health/a-acrobatica.html>

<http://womanadvice.ru/akrobatika-dlya-nachinayushchih>

<http://fizkult-ura.ru/video/acrobatics/1>

Приложение 1. «Нормативы ОФП и СФП»

1 год обучения

№	Физические упражнения(ОФП)	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20	5	10	15
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
3	Челночный бег	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 виси ,поднять ноги до 90*	5	10	15	5	10	15

№	Специальные упражнения (СФП)	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Колесо	3	4	5
2	Переворот вперед на две	3	4	5
3	Шпагаты -поперечный	3	4	5
4	левый	3	4	5
5	правый	3	4	5
6	Мост из положения стоя-встать	3	4	5
7	Стойка на руках	3	4	5
8	Равновесие "ласточка"	3	4	5
9	Боковая растяжка	3	4	5
10	Прыжок "открытый"	3	4	5

2 год обучения

№	Физические упражнения(ОФП)	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
2	Подтягивание лежа	20	25	30	15	20	25

	на низкой перекладине (кол-во раз)						
3	Челночный бег	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, поднять ноги до 90*	10	15	20	10	15	20

№	Специальные упражнения (СФП)	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на руках	3	4	5
2	Переворот вперед на одну	3	4	5
3	Переворот назад	3	4	5
4	Шпагаты- поперечный	3	4	5
5	Левый	3	4	5
6	Правый	3	4	5
7	Фляк с камеры	3	4	5
8	Сальто вперед с камеры	3	4	5
9	Затяжка в шпагат	3	4	5
10	Прыжок шагом	3	4	5

3 год обучения

№	Физические упражнения(ОФП)	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	30	15	20	25
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30
3	Челночный бег	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, поднять ноги до 90*2	15	20	25	15	20	25

№	Специальные упражнения (СФП)	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на руках	3	4	5
2	Переворот вперед в шпагат	3	4	5
3	Переворот назад перемахом в шпагат	3	4	5
4	Вальдез	3	4	5
5	Шпагаты- поперечный	3	4	5
6	Левый	3	4	5
7	Правый	3	4	5
8	Маховое сальто	3	4	5
9	Сальто вперед в группировки	3	4	5
10	Равновесие в шпагате	3	4	5
11	Прыжок в кольцо	3	4	5

Приложение 2. Специальные требования

<i>III юн.</i>	8	6		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.0
<i>II юн.</i>	10	8		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.6
<i>I юн.</i>	15	10		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	16.0
<i>III спорт.</i>	20	15		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.4
<i>II спорт.</i>	30	20		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.8
<i>I спорт.</i>	40	30	50	6-10	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-10	3-6	25.8

<i>КМС</i>	70	50	80	6-10	от 2 пирамид 3-8 стат. удерж.	6-10	3-6	26.4
<i>МС</i>	90	80	110	Согласно правилам				27.0

	БАЛАНС		ДИНАМИКА	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
III юн.	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ		НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	
II юн.	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-рондат
I юн.	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-темповой переворот вперед
III спорт .	-любая стойка«В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход в стойку/равновесие	-любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
II спорт .	-любая стойка«В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход в стойку/равновесие	-любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
I спорт .	-стойка «В» на свих кистях -движение «В» -движение «Н» -вход в стойку/равновесие	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. не менее 360* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость -балансовый элемент -прыжковый элемент 1-ой категории	-сальтовый элемент 2-ой категории -связка из 2-х и более элементов 2-ой категории

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 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).

2. Количество парно-групповых и индивидуальных элементов в упражнении должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1. При нарушении данного требования последует сбавка 1 балл.

3. 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, - 0.3 балла для Юношеских разрядов
- 0.2 балла для 3 и 2 Спортивного разрядов
- 0.1 балла для 1 Спортивного разряда и «КМС»