

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ СОШ №18 г. Белгорода
Андреева Е.Н. / Е.Н. Андреева /
30.08.2023г.г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №18
г. Белгорода
Андреева В.Н. / В.Н. Андреева /
Приказ № 291 от 30.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**Объединения дополнительного образования
«Акробатика»
на 1 год
возраст воспитанников
(учащиеся 8-10 лет)**

Педагог дополнительного
образования-
Цуман Ирина Владимировна

г. Белгород,
2023-2024 уч. год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
объединения дополнительного образования «Акробатика» физкультурно-
спортивной направленности.

Автор рабочей программы: Цуман Ирина Владимировна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
«30» августа 2023 г., протокол № 1

Председатель _____
подпись

Андреева В.Н.
Ф.И.О.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Акробатика» является программой физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Автор И.А.Винер, Н.М.Горбулина. Москва «Просвещение»2010.

Программа по акробатике составлена в соответствии с: Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ); Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752; Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от29.04.98 №80-ФЗ);

Программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 18 и предусматривает решение следующих воспитательных задач:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) - создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Это станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

Программа создаёт условия для: воспитания уважения к старшим и умения заботиться о младших членах семьи;

- воспитания трудолюбия, как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- воспитания любви к своей Родине – своему родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;
- воспитания бережного отношения к природе (умение ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- воспитания миролюбия— не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- воспитания любознательности, ценностного отношения к знаниям;
- воспитания вежливости и аккуратности, скромности и приветливости;
- формирования потребности соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитания умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- воспитания стремления устанавливать хорошие отношения с другими людьми; умения прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- воспитания уверенности в себе, открытости и общительности, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой

цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) - создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

В отличие от других программ – это программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий учтены индивидуальные особенности занимающихся.

Цель программы: воспитание физически здоровой, гармонично развитой личности ребенка средствами акробатики, общей физической подготовки, гимнастики и подвижных игр.

Задачи.

Обучающие: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по акробатике, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по акробатике, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения

безопасности вовремя самостоятельных занятий общей физической подготовкой и акробатикой ;

Развивающие: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами акробатике; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами акробатике.

Воспитывающие: содействие становлению и развитию потребности в ценностном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих, положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Количество учебных часов – 144 часа (4 часа в неделю, 36 учебных недель)

Формы организации учебного процесса:

- Вводное занятие;
- Ознакомление с новым материалом;
- Закрепление знаний;
- Комплексное применение знаний, умений и навыков;
- Комбинированное занятие;
- Интегрированное занятие;
- Групповое занятие;
- Индивидуальное занятие;
- Тренаж.

Нетрадиционные формы проведения занятий:

- Занятие-игра;
- Занятие-показ;
- Занятие-рассказ;
- Демонстрация.

Режим учебных занятий – 2 занятия в неделю по 2 часа.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания программного материала учащиеся будут знать:

Об истории и особенностях зарождения спорта;

О способах и особенностях движений, передвижений;

О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

О причинах травматизма на занятиях.

Учащиеся будут уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала.

Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать в процессе занятий.

Программа развивает такие качества личности как:

Стремление к спортивному самовыражению;

Стремление к победе;

Овладение навыками ОФП.

Личностные результаты (самоопределение, смысл образование, нравственно-этическая ориентация); развития навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности; развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости; развитие этических чувств; ориентируются на принятие и освоение социальной роли , развитие мотивов и формирование личностного смысла учения; раскрывают внутреннюю позицию ; стремятся хорошо заниматься, сориентированы на участие в делах объединения.

Регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, само регуляция); уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск выделения необходимой информации; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; самостоятельно выявлять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничество в совместном решение задач.

Познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем); используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации). Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, формировать навыки работы в группе; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;

Форма учета знаний, умений. Способы оценки результативности программы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами: Текущий контроль знаний в процессе устного опроса; Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; Тематический контроль умений и навыков после изучения тем; Взаимоконтроль; Самоконтроль; Итоговый контроль умений и

навыков; Контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Форма подведения итогов. Контроль знаний и умений учащихся производится в форме тестирования, зачетов по спортивным нормативам.

Учебно-тематический план

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы знаний.	4	4	
2.1	Правила техники безопасности в зале. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
2.2	Гигиенические нормы	1	1	
2.3	Здоровый образ жизни.	1	1	
2.4	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3.	Специальная физическая подготовка.	62	3	59
3.1	Осанка и имидж. На формирования правильной осанки.	10	2	8
3.2	Укрепления мышечного корсета	12	1	11
3.3	Укрепление мышечно- связочного аппарата.	12		12
3.4	Упражнения на равновесия.	8		8
3.5	Упражнения на гибкость.	10		10
3.6	Акробатические упражнения	10		10
4.	Общая физическая подготовка.	20		20
4.1	Упражнения в ходьбе и беге.	4		4
4.2	Ору с партнером	4		4

4.3	ОРУ с предметом	4		4
4.4	Прыжковые упражнения	8		8
5.	Подвижные игры и эстафеты.	20		20
4.1	На развитие скорости.	6		6
4.2	На развитие равновесия.	6		6
4.3	На развитие координации движения и внимания. (Гимнастические эстафеты)	8		8
5	Круговая тренировка	8		8
6	Постановка акробатических упражнений.	20		20
7	Контрольные испытания.	6		6
8	Спортивные праздники.	2		2
	Итого	144		

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
					Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1.			Вводное	2	Путешествие в мир спорта.	
2			ОФП Основы знаний. Упражнения в ходьбе и беге.	2	Правила техники безопасности в зале. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	Освоение обычного бега, с подниманием бедра, с за хлестом голени, приставным шагом, на носках, с подскоками. Закрепление упражнения в ходьбе и беге. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, наружном и внутреннем крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра.

3		ОФП Упражнения в ходьбе и беге.	2	Рассказ о основных видах перемещения.	Совершенствовать навыки обычного бега, с подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом, на носках, с подскоками. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, наружном и внутреннем крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра.
4		Основы знаний. ОФП Упражнения в ходьбе и беге.	2	Рассказ об основах гигиенических норм и требований во время занятий и в быту.	Гигиенические нормы и требования во время занятий и в быту. Совершенствовать технику перемещений в ходьбе и беге.
5		ОФП ОРУ с партнером	2	Рассказ о правилах выполнения ОРУ с партнером.	Освоение навыков ОРУ с партнером. Разучить ОРУ с партнером (на развитие силы и гибкости) наклоны, повороты, приседание
6		ОФП ОРУ с партнером	2	Рассказ о правилах выполнения ОРУ с партнером.	Освоение навыков ОРУ с партнером. Разучить технику выполнения ОРУ с партнером выполнение упражнений сидя, стоя, лежа. Закрепить ОРУ с партнером (на развитие силы и гибкости) наклоны, повороты, приседание
7		ОФП ОРУ с предметом	2	Рассказ о технике выполнения ОРУ с предметами.	Освоение упражнений с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами.
8		ОФП ОРУ с предметом	2	Рассказ о технике выполнения ОРУ с предметами.	Освоение упражнений с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими мячами, скакалками.
9		ОФП Прыжковые упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения прыжковых упражнений.	Освоение прыжковых упражнений. ОРУ с предметами. Освоение мелких прыжков. (Гвоздики, подскоки)
10		ОФП Прыжковые упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения прыжковых	ОРУ с партнером. Основные упражнения в беге и ходьбе Освоение мелких прыжков.

				упражнений	(Прыжки на двух ногах). «Подбивной» Закрепление техники прыжков-гвоздики, подскоки.
11		Контрольные испытания	2	Рассказ о правилах выполнения тестирования.	Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжок в длину с места. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Тест на равновесия. Прыжки на гимнастической скакалке.
12		ОФП Прыжковые упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения прыжковых упражнений	ОРУ с партнером. Основные упражнения в беге и ходьбе. «Наскок» Освоение мелких прыжков «Вертик» на 360 градусов. Закрепление прыжков на двух ногах. Совершенствовать техники прыжков- гвоздики, подскоки.
13		ОФП Прыжковые упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения прыжковых упражнений	ОРУ с предметами. Основные упражнения в беге и ходьбе. «Касаясь» «Широкий». Освоение мелких прыжков «Флажок» Закрепление техники прыжка «Вертик» на 360 градусов. Совершенствовать техники прыжков на двух ногах гвоздики, подскоки.
14		СФП Осанка и имидж.	2	Правильная осанка. Как сохранить правильную осанку.	ОРУ у с мячами. Освоение упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях, у стены.
15		СФП Осанка и имидж.	2	Рассказать о технике исполнений упражнений на формирования правильной осанки.	ОРУ у с гимнастическими палками. Освоение упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях, с закрытыми глазами. Закрепить упражнения у стены.
16		СФП Осанка и имидж.	2	Рассказать о технике исполнений упражнений на гимнастическом мате	ОРУ у с гимнастическими палками. Освоение упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях лежа на гимнастическом мате. Закрепить упражнения у стены, с закрытыми глазами.
17		СФП Осанка и имидж.	2	Рассказать о красивой и правильной походке.	ОРУ у с гимнастическими обручами. Формирования навыка красивой походки. Закрепление упражнений на формирования правильной осанки, в различных исходных положениях лежа на

					гимнастическом мате, у стены, с закрытыми глазами.
18		СФП Осанка и имидж.	2	КЗ- рассказ техники выполнения упражнений на формирования правильной осанки.	КЗ- техника исполнения движений на формирования правильной осанки.
19		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	Рассказ основы развития силы.	ОРУ на месте. Освоение упражнений на развитие силы и укрепления мышечного корсета в различных исходных положениях стоя, сидя.
20		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	Рассказ техники исполнения силовых упражнений.	ОРУ на месте. Освоение упражнений на развитие силы и укрепления мышечного корсета в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа.
21		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	Рассказ об основных приемах составления силовых комбинаций.	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия в различных исходных положениях у опоры.
22		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	Рассказ об основных приемах составления силовых комбинаций.	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия в различных исходных положениях у опоры, с предметами.
23		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	Рассказ техники исполнения силовых упражнений.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствовать комплексы упражнений на развитие силы и профилактику плоскостопия, формирования сильного мышечного корсета.
24		СФП. Укрепления мышечного корсета	2	КЗ- тестирование по основам выполнения силовых упражнений	КЗ- Исполнение комбинаций силовых упражнений.
25		Основы знаний: «Здоровый образ жизни»	2	Освоение темы: Здоровый образ жизни. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. О вредных привычках.	ОРУ с гимнастическими предметами.

26		СФП Упражнения на равновесия.	2	Рассказ техники исполнения равновесие на	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение упражнений на равновесия на гимнастической скамейке.
27		СФП Упражнения на равновесия.	2	Рассказ техники исполнения равновесие на	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение комплекса упражнений на равновесия с отключением зрительного анализатора. Закрепление упражнений на равновесия на гимнастической скамейке.
28		СФП Упражнения на равновесия.		Рассказ об основных приемах составления комплексов на равновесия	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Освоение комплекса упражнений на равновесия с раздражением вестибулярного аппарата. Закрепить упражнения с отключением зрительного анализатора. Совершенствовать упражнения на равновесия на гимнастической скамейке.
29		СФП Упражнения на равновесия.	2	Рассказ техники исполнения упражнений равновесия. на	Разучить комплекс с использованием предметов и снарядов. Закрепление комплекса упражнений на равновесия с раздражением вестибулярного аппарата. Совершенствовать упражнения с отключением зрительного анализатора, упражнений на равновесия на гимнастической скамейке.
30		СФП Акробатические упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения акробатике.	ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение кувырка вперед. Закрепление техники перекатов. Совершенствование упражнения мост с опусканием по гимнастической стенке, техники исполнения акробатических упражнений стойки на лопатках, мост лежа на полу.
31		СФП Акробатические упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения акробатике.	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение кувырка назад. Закрепление техники кувырка вперед. Совершенствование упражнения мост с опусканием по гимнастической стенке, техники исполнения акробатических упражнений стойки на лопатках, мост лежа на полу, перекатов.

32		СФП Акробатические упражнения.	2	Рассказ о технике исполнения акробатике. Видео материал.	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение моста стоя. Закрепление техники кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед.
33		СФП Акробатические упражнения	2	Рассказ о технике исполнения акробатике.	ОРУ с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Освоение переката через плечо. Закрепление техники моста стоя. Совершенствование техники кувырка вперед, кувырка назад.
34		СФП Акробатические упражнения	2	Рассказ о технике исполнения акробатике.	ОРУ с обручами. Освоение переворота боком. Закрепление техники переката через плечо. Моста стоя. Совершенствование техники кувырка вперед, кувырка назад, моста стоя.
35		Подвижные игры. Гимнастические эстафеты	2	Техника безопасности на занятиях подвижных игр.	ОРУ в парах. Освоение гимнастических эстафет. Закрепляют в эстафетах навыки кувырков, моста. Развивают скоростно-силовую способность и координацию движения.
36		Подвижные игры. Гимнастические эстафеты	2	Рассказ об основных приемах составления гимнастических эстафет.	ОРУ в парах. Освоение эстафет с мячами. (Линейные, круговые.) Совершенствуют в эстафетах навыки владения мячом, развивают скоростно-силовую способность
37		Подвижные игры. Гимнастические эстафеты	2	Рассказ об основных приемах составления гимнастических эстафет.	ОРУ в парах. Освоение эстафет с мячами. (Линейные, круговые.) Совершенствуют в эстафетах навыки владения мячом, развивают скоростно-силовую способность
38		Подвижные игры. Гимнастические эстафеты	2	Рассказ о правилах судейства во время проведения эстафет.	ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими предметами. ОФП на развитие равновесия.
39		Подвижные игры. Игры на развитие скорости.	2	Правила подвижной игры «Чай, чай выручай»	ОРУ на гимнастической стенке. Освоить подвижную игру «Чай, чай выручай» Закрепить игру «У медведя во бору» Совершенствуют в играх навыки бега. Развивают скоростно-силовую способность.
40		Подвижные игры. Игры на развитие скорости.	2	Правила подвижной игры «Хвостики»	ОРУ на гимнастической стенке. Освоить подвижную игру «Хвостики» Закрепить игру «Чай, чай выручай» Совершенствовать игру «У медведя во бору»

					Совершенствуют в играх навыки бега. Развивают скоростно-силовую способность.
41		Подвижные игры. Игры на развитие скорости.	2	Правила подвижной игры «Хвостики с домиком»	ОРУ на гимнастической стенке. Освоить подвижную игру «Хвостики с домиком» Закрепить игру «Хвостики» Совершенствовать игру «Чай, чай выручай» Совершенствуют в играх навыки бега. Развивают скоростно-силовую способность.
42		Контрольные испытания	2	Рассказ о правилах выполнения тестирования.	Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжок в длину с места. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Тест на равновесия. Прыжки на гимнастической скакалке.
43		Круговая тренировка.	2	Рассказ о правиле выполнения круговой тренировки.	ОРУ в парах. Освоить комплекс упражнений круговой тренировки с элементами гимнастике.
44		Постановка акробатических упражнений.	2	Рассказ о технике исполнения акробатического движения.	ОРУ в парах. Освоение 1 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы.
45		Постановка акробатических упражнений.	2	Рассказ о технике исполнения акробатического движения.	ОРУ в парах. Освоение 1 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы.
46		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения статических элементов.	ОРУ в парах. Освоение 2 части акробатического упражнения. ОФП на развитие равновесия.
47		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения акробатического движения.	ОРУ на месте. Освоение 2 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы.
48		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения акробатического движения.	ОРУ на месте. Освоение 3 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы.
49		Основы знаний. Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	ОРУ на месте. Освоение 3 части акробатического упражнения. ОФП на развитие силы.
50		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения акробатических комбинаций.	ОРУ у гимнастической стенке. Отработка сложных перестроений и комбинаций в акробатической композиции. Под музыкальное

					сопровождение
51		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения акробатических комбинаций.	ОРУ у гимнастической стенке. Отработка сложных перестроений и комбинаций в акробатической композиции. Под музыкальное сопровождение
52		Постановка акробатических упражнений	2	Рассказ о технике исполнения акробатических комбинаций.	ОРУ у гимнастической стенке. Отработка сложных перестроений и комбинаций в акробатической композиции. Под музыкальное сопровождение
53		Постановка акробатических упражнений	2	К.3 техника акробатических комбинаций.	К.3 исполнение акробатических комбинаций.
54		СФП Развитие гибкости.	2	Рассказ о технике исполнения упражнений на гибкость.	ОРУ в движении. Разучить индивидуальные упражнения на развитие гибкости с использованием предметов и снарядов. (Использование гимнастической стенки) Отработка акробатического упражнения
55		СФП Развитие гибкости.	2	Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость.	ОРУ в движении. Разучить индивидуальные упражнения на развитие гибкости с использованием предметов и снарядов. (Использование мяча, скамейки) Отработка акробатического упражнения
56		СФП Развитие гибкости.	2	Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость.	ОРУ на месте. Разучить групповые упражнения на развитие гибкости с использованием снарядов и предметов. (Выполнения упражнений у гимнастической стенке) Отработка акробатического упражнения
57		СФП Развитие гибкости.	2	Рассказ техники исполнения упражнений на гибкость.	ОРУ в парах. Разучить групповые упражнения на развитие гибкости с использованием снарядов и предметов. (Выполнения упражнений на гимнастической скамейке) Отработка акробатического упражнения
58		СФП Развитие гибкости.	2	Рассказ техники исполнения Упражнений на гибкость.	ОРУ в парах. Разучить групповые упражнения на развитие гибкости с использованием снарядов и предметов. (Выполнения упражнений с мячами с

					утяжелителями) Отработка акробатического упражнения
59		Круговая тренировка.	2	Рассказ о правиле выполнения круговой тренировки.	ОРУ в парах. Освоить комплекс упражнений круговой тренировки с элементами баскетбола.
60		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата.	2	Рассказать о правилах выполнения упражнений на укрепление стопы. мышц	ОРУ с предметами. Освоить комплекс упражнений на укрепления свода стопы. Подвижная игра «Чай, чай выручай»
61		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата	2	Рассказать о правилах выполнения упражнений на укрепление стопы. мышц	ОРУ с предметами. Освоить комплекс упражнений на укрепления свода стопы. Подвижная игра «Чай, чай выручай», «Выбивной»
62		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата	2	Рассказать о правилах выполнения упражнений на укрепление стопы. мышц	ОФП на развитие гибкости. Освоить комплекс упражнений на формирования свода стопы. Отработать акробатическую композицию.
63		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата	2	Рассказать о правилах выполнения упражнений на укрепление стопы. мышц	ОФП на развитие силы. Освоить комплекс упражнений на укрепление мышц голенистопа. Отработать акробатическую композицию
64		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата	2	Рассказать использования снарядов для укрепления мышечно-связочного аппарата	ОФП на развитие гибкости. Освоить комплекс упражнений на укрепление мышц голенистопа. И свода стопы с помощью снарядов и инвентаря. Отработать акробатическую композицию
65		СФП Укрепление мышечно-связочного аппарата	2	КЗ- правила техники исполнения упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата.	К.З исполнения упражнений на укрепление мышечно- связочного аппарата. ОФП на развитие гибкости
66		Круговая тренировка.	2	Рассказ о правиле выполнения круговой тренировки.	ОРУ в парах. Освоить комплекс упражнений круговой тренировки с элементами гимнастики.
67		Подвижные игры.На развитие равновесия.	2	Правила подвижной игры «Пройди и не сбей»,	ОРУ на гимнастической стенке.Освоить подвижную игру«Пройди и не сбей». Развивают функцию равновесия.

68		Подвижные игры. На развитие равновесия	2	Правила подвижной игры «Пройди и не сбей»,	ОРУ на гимнастической стенке. Освоить подвижную игру «Пройди и не сбей». Развивают функцию равновесия.
69		Подвижные игры. На развитие равновесия	2	Правила подвижной игры «Пройди аккуратно»,	ОРУ на гимнастической стенке. Освоить подвижную игру «Пройди аккуратно». Развивают функцию равновесия. ОФП на развитие равновесия.
70		Контрольные испытания	2	Рассказ о правилах выполнения тестирования.	Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжок в длину с места. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Тест на равновесия. Прыжки на гимнастической скакалке.
71		Круговая тренировка.	2	Рассказ о правиле выполнения круговой тренировки.	ОРУ в парах. Освоить комплекс упражнений круговой тренировки с элементами баскетбола.
72		Спортивный праздник	2	Рассказать о технике безопасности во время праздника.	Спортивный праздник. «Самые, смелые, ловкие, умелые»
			144 часа		

Содержание рабочей программы.

1 Раздел: Основы знаний.

Техника безопасности в зале, гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни, уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарем.) Здоровый образ жизни. (Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, вредные привычки)

2 Раздел: Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге (Строевые упражнения, упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки, ходьба на носках, на пятках, наружном и внутреннем крае стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу приседе, бег и его разновидности с подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом, на носках, с подскоками). ОРУ с партнером (На развитие силы и гибкости). ОРУ с предметами (с гимнастическими палками, обручами).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Осанка и имидж. На формирования правильной осанки (упражнения в различных исходных положениях, у стены, с закрытыми глазами, навык красивой походки). Укрепления мышечного корсета (упражнения в различных И.П., стоя, лежа, с предметами)

Укрепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени (упражнения у опоры, с предметами). Упражнения на равновесия (на месте в различных исходных положениях туловища, на носках, с поворотами.) Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост, перекаты, кувьрки, стойка на руках у стены, соединение элементов)

4. Раздел: Подвижные игры.

На развитие скорости (у медведя во бору; чай, чай выручай.). На развитие равновесия (пройди и не сбей; пройди аккуратно). На развитие координации движения и внимания (вызов номеров, рыбаки и рыбки в беге). С предметами (гимнастические эстафеты, эстафеты с мячами, с обручами, скакалками).

5. Раздел: Круговая тренировка.

Комплексы упражнений на различные группы мышц.

6. Раздел: Постановка акробатических упражнений.

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

Средства контроля.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); форсированность двигательных умений и навыков. Предлагается **перечень тестов** общих для дошкольников и школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя на полу.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.)

Нормативные требования для технической подготовленности учащихся

Физические качества	Тесты Оценки	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Гибкость	Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед-вверх, измеряется расстояние между ладонями и пятками см.	10	15	20
Равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. (сек.)	20	15	11	8	5
Сила	Поднимание ног на гимнастической стенке, кол-во раз	22	19	16	14	12
Скоростно - силовые качества	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 10 сек.	16	14	12	10	8

Учебно- методические средства обучения:

Оборудование для зала: стенки гимнастические, скамейки, инвентарь гимнастический, раздевалка, комната для преподавателей.

Техническое оснащение: музыкальный центр

Теоретический раздел: печатные учебные пособия, наглядные пособия, методическая литература.

Список литературы

1. Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития» 1999г.
3. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Украин М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт. 1971 г.
5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.
6. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт.– 1988 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.