

Управление образования администрации Копейского городского округа  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
МУДО ДТДиМ Копейского  
городского округа  
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МУДО ДТДиМ  
Копейского городского округа  
Т.В.Сапожниковой  
№ 215 от 23.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЛИМПИОНИКИ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 6-12 лет  
Срок реализации 3 года

Составители:  
**Ульянова Ирина Анатольевна,**  
*педагог дополнительного образования*  
**Акульшина Алла Александровна,**  
*педагог дополнительного образования*

Копейск  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. А также вовлечение родителей в воспитательный и образовательный процесс, их помощь и поддержка при прохождении программы в достижении ребенком определенных результатов, а также заинтересованность родителей в физическом и психическом здоровье своего ребенка.

**Отличительной особенностью** программы является то, что в ней большое внимание уделяется обучению учащихся не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, где в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадики» разработана на основании опыта специалистов в области акробатики и хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены

различные стили и направления в области акробатики и хореографии, на основании существующих нормативных документов и методической литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиастики. Спортивная акробатика» является *интегрированной* и совмещает в себе несколько модулей: общефизическая подготовка, спортивная акробатика и хореография.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения ДООП, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося. Совместно с модулем «Спортивная акробатика» реализуется модуль «Хореография с элементами акробатики».

Специфика реализации программы связана с тем, что современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, чего невозможно добиться без хореографической подготовки. Возможности творческого мышления, поиска и развития способностей детей расширяются за счет интеграции, объединения в одно целое различных видов искусства, а именно: акробатики - хореографии - музыки.

Именно поэтому в данной программе упор делается на глубокую интеграцию акробатики и хореографии, в отличие от часто встречающегося простого введения блока хореографических упражнений в программы по акробатике. Такая интеграция – это один из инновационных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием знаний хореографии повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ноги, умение выполнять движения предельно чётко. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений. Под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Спортивная акробатика – это один из видов гимнастики, требующий от спортсмена ловкости, смелости, умения в совершенстве владеть своим телом и быстрее ориентироваться.

Занятия акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культуры, должны проводиться систематически и методически. Только такие занятия могут дать положительные результаты. Акробатика включает специальные упражнения и элементы, которые связаны с прыжками, вращениями и удержанием равновесия с опорой и без неё. Акробатика – сложно-координационный вид спорта.

Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Спортивная акробатика используется для подготовки, как спортсменов, так и танцоров, развивает гибкость, ловкость и отличную координацию движений.

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой развивается вестибулярный аппарат.

Акробатические упражнения делятся на три группы: акробатические прыжки - перекаты, кувырки, перевороты, сальто, балансирования - сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, бросковые упражнения характеризуются подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т. п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера. Таким образом, рассмотрев и дав общую характеристику акробатическим элементам, можно отметить, что акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Это очень гармонично дополняется хореографическими упражнениями, которые не только способствуют общему физическому развитию, укреплению здоровья, становлению красивой осанки и походки. Они стремятся выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогают понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных и акробатических движений, необходимо научиться выполнять простейшие упражнения и движения. Оба эти направления по-своему интересны, но в комплексе они дают наибольший эффект, дополняя и обогащая друг друга.

Значение хореографической подготовки в спортивной акробатике возрастает с каждым годом, тем более что постоянно увеличивается динамика исполнения

соревновательных программ, появляются новые направления такие как гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика, а это диктует необходимость, как совершенствования технического мастерства спортсменов, так и повышение уровня развития их физических качеств, в том числе специальной выносливости.

*Интеграция акробатики и хореографии* способствует и решению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца и музыка расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Это подразумевает очень тщательный отбор музыки к выступлению, большое внимание к её содержанию, подготовке индивидуального сюжета, поиску самых различных средств выразительности. Все вместе способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется на классической основе, разработанной в балете. Однако, она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяют различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами. Хореографическая подготовка в спортивной акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть не просто взаимно связана, а интегрирована с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет её специфику. Решающим в работе хореографа здесь является принцип индивидуальности.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развитие творческих способностей. Кроме того, повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно

Таким образом, интеграция акробатики и современной хореографии на современном этапе является актуальной. Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности обучающихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Кроме того, акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Хореографические занятия с внедрением в них акробатики и гимнастики решают задачи физического, музыкально-ритмического и эстетического воспитания. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и

могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных, спортивных и жизненных ситуациях.

При этом интеграция хореографии в спортивную акробатику учитывает практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введения большого количества украшательства нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.). Особенность данной программы в том, что стало возможно то, что раньше было недоступно. Если в хореографическом объединении существует единая программа обучения танцевальному искусству, то в спортивной акробатике такой программы нет, каждому хореографу приходилось разрабатывать и проводить в жизнь свою методику обучения, исходя из личного спортивного и педагогического опыта. А незнание особенностей данного вида спорта может привести к искажению спортивной направленности.

### **Адресат программы**

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 6-12 лет. На основании СанПиН СП 2.4.3648-20 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Группа формируется разновозрастной и разнополой. Обучающиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй и третий годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме обучающихся, все обучающиеся проходят медицинское обследование в физкультурно- спортивном диспансере раз в полгода и приносят справку о допуске к занятиям данного вида спорта.

### **Объем программы, срок освоения**

Объем программы 720 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает обучение как в группе (от 10 до 15 человек), так и индивидуально-групповые занятия и занятия малыми группами (пары, тройки). Программа строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей (физические данные, мотивационная направленность).

|                | <b>Спортивная акробатика</b>    | <b>Хореография с элементами акробатики</b> |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 год обучения | 2 часа в неделю/ 72 часа в год  | 2 часа в неделю/ 72 часа в год             |
| 2 год обучения | 4 часа в неделю/ 144 часа в год | 4 часа в неделю/ 144 часа в год            |
| 3 год обучения | 4 часа в неделю/ 144 часа в год | 4 часа в неделю/ 144 часа в год            |

**Формы обучения:** очная, с использованием дистанционных технологий.

**Уровень программы** базовый

**Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная образовательная программа по этапам обучения предусматривает:

- первый этап – начальный этап, на уровне исполнительской, репродуктивной деятельности, предполагает знакомство обучающихся с простейшими акробатическими элементами, особенностями построения танцевальных композиций; обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, освоение элементарных хореографических элементов. Этап способствует развитию интереса к сотворчеству в коллективе. Обучающиеся приобретают первичный опыт в представлении своих работ на концертах;

- второй этап – на данном этапе предполагается овладение специальными знаниями, умениями и навыками, более углубленное изучение танцевальных и акробатических композиций определенной направленности, изучение сложных гимнастических элементов, формируется более устойчивая потребность в занятии данным видом творчества, участие в концертах более высокого уровня;

- третий этап – в этот образовательный период помимо овладения учащимися новыми специальными знаниями и возможностями применить полученные знания на практике, также создаются условия для самостоятельной подготовки детьми некоторых танцевальных и акробатических миниатюр. На этом этапе идет совершенствование приобретенных знаний, умений и навыков; ребята владеют собственным телом, могут выполнять сложные танцевальные постановки, характерные их возрасту.

В каждое занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку, быть первым в группе.

### **Режим занятий:**

Освоение программы предполагает прохождение 3 этапов по годам обучения, что соответствует четырем уровням развития творческой активности личности (исполнитель, активный деятель, творческая, самосовершенствующаяся личность).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме учебно-тренировочного занятия.

Занятия 1-го года обучения проходят в следующем режиме:

- 2 раза в неделю по 45 минут акробатики
- 2 раза в неделю по 45 минут хореографии

Занятия 2-го и 3-го годов обучения проходят в следующем режиме:

- 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 минут акробатики
- 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 минут хореографии

Элементы ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Акробатические упражнения приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям.

Рекомендуется проводить регулярные контрольные занятия. Хорошо успевающих, следует выделять в особую группу, с отстающими следует многократно повторять неосвоенные упражнения.

Зачётные соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

Показательные выступления – комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов. Разучивание танцевальной лексики и постановка номера, участие в концертах и хореографических конкурсах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадики» является базовой, где изучаются основы спортивной акробатики. Закончив обучение по программе, обучающиеся могут переходить в специализированные программы и программы спортивного совершенствования по хореографии и спортивной акробатике – ДООП «Юниоры» и ДООП «Мастерство акробатики».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие и совершенствование физических способностей, творческого потенциала и эмоционально-психологических качеств ребенка через обучение в спортивной акробатике.

В соответствии с обозначенной целью решаются следующие **задачи:**

### **1. предметные:**

познакомить обучающихся с основным танцевальным приёмам и навыкам;  
обеспечить осознанное овладение движениями и самооценку при выполнении физических упражнений;

формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике;

способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

***личностные:***

сформировать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

воспитывать стремление к духовному, нравственному и физическому совершенствованию;

формировать уважительное отношение к чужому труду;

развитие социально–психологического чувства удовлетворения от собственного труда (исполнения танцевальных композиций, акробатических этюдов и т.д.).

***метапредметные:***

развитие природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве;

развитие познавательной активности и способности к самообразованию.

способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

### 1.3 Планируемый результат:

Требования к результатам освоения дополнительных образовательных программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают предметные, метапредметные и личностные результаты.

#### ***Предметные результаты:***

- знают историю развития хореографии и акробатики;
- знают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- владеют основами соединения форм классического танца с акробатическими элементами;
- знают термины и понятия основ акробатики, хореографии
- знают способы диагностики результатов познавательно-трудовой, творческой деятельности по принятым критериям и показателям.
- освоили общую физическую подготовку: (упражнение с гимнастическими предметами);
- научились выполнять сложные акробатические упражнения: (стойка на лопатках, кувырки,);
- умеют правильно и грамотно страховать друг друга;
- освоили навыки хореографического направления;
- освоили упражнения на ритмический слух;
- освоили общую физическую подготовку: (упражнение с гимнастическими предметами, упражнение на шведской стенке);
- научились выполнять сложные акробатические упражнения: (перевороты, кувырок вперед со стойки на руках, стойка на руках);
- освоили технику парно-групповых упражнений;
- умеют правильно и грамотно держать друг друга;
- освоили навыки хореографического направления;
- освоили упражнения на ритмический слух.

#### ***Личностные результаты:***

- сформировано ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформировано целостное мировоззрение;
- развито осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- сформировано коммуникативная компетентность в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### ***Метапредметные результаты:***

развита познавательная активность и способность к самообразованию.

сформирован опорно-двигательный аппарат, правильная осанка и навыки координации движений;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

сформирована потребность в здоровом образе жизни.

сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;

соблюдение норм и правил безопасности, умение работать в коллективе;

сформировано умение понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

сформировано умение применять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**1.4 Содержание программы**  
**Учебный план**  
**1-ый год обучения**  
**предмет – Спортивная акробатика**

**Задачи 1 года обучения:**

1. Изучение задатков и способностей детей для занятия акробатикой.
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям акробатикой.
3. Всесторонняя физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

**Учебный план**

| №<br>п\п | Раздел. Модуль.                       | Количество часов |          |       | Формы<br>контроля /<br>аттестации |
|----------|---------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------|
|          |                                       | Теория           | Практика | Всего |                                   |
|          | <b>Модуль «Спортивная акробатика»</b> |                  |          |       |                                   |
| 1.       | Вводные занятия                       | 2                | 0        | 2     | Беседа                            |
| 2.       | ОРУ (общеразвивающие упражнения)      | 1                | 5        | 6     | Зачет                             |
| 3.       | Упражнения на растяжку                | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 4.       | Упражнения на гибкость                | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 5.       | Упражнения на выносливость            | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 6.       | Упражнения на силу                    | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 7.       | Базовые балансовые элементы           | 1                | 7        | 8     | Сдача нормативов                  |
| 8.       | Базовые акробатические элементы       |                  |          |       | Сдача нормативов                  |
| 9.       | Стойка на лопатках                    | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 10.      | Стойка на голове                      | 1                | 5        | 6     | Сдача нормативов                  |
| 11.      | Кувырок вперед, назад                 | 1                | 5        | 6     | Зачет                             |
|          | <b>Модуль «ОФП и СФП»</b>             |                  |          |       |                                   |
| 1.       | Общая физическая подготовка           | 1                | 9        | 10    | Зачет                             |

**Содержание учебного плана  
1-ый год обучения  
предмет – Спортивная акробатика**

**Модуль «Спортивная акробатика»**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория:** знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** знакомство с упражнениями на основе группы мышц.

**Практика:** упражнения общего воздействия на основные группы мышц: потягивания, упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны); танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

**Раздел 3. Упражнения на растяжку (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

**Практика:** выполнение упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнением шпагата. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

**Раздел 4. Упражнения на гибкость (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** необходимость развития гибкости для исполнения элементов акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

**Практика:** изучение элементов на гибкость.

На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лежа. Дети обучаются правильности постановки рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка партнера во время выполнения упражнения). Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость: «колечко» (в положении лежа); «корзиночка» (в положении лежа); мост на локтях; «обезьянка»

(с постановкой рук для моста); опускание в мост на горку гимнастических матов; мост из положения лежа.

#### **Раздел 5. Упражнения на выносливость (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** необходимость развития выносливости для исполнения элементов акробатики, концертных номеров с элементами акробатики.

**Практика:** разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения выполняются с многократными повторами или заданное время. Нагрузка соизмеряется с возрастом и подготовкой занимающихся.

#### **Раздел 6. Упражнения на силу (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** необходимость силовых нагрузок для формирования акробатических навыков.

**Практика:** выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лежа с отягощениями (с гантелями) для большей эффективности. Выполняются упражнения на основные группы мышц: мышцы спины; мышцы живота; мышцы рук; мышцы ног.

#### **Раздел 7. Базовые балансовые элементы (8 часов: 1 час теории, 7 часов практики).**

**Теория:** многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные и парно – групповые балансовые элементы.

**Практика:** «Цапля» – базовое упражнение на равновесие (баланс), подводящие упражнения: «цапля» (повторяется многократно); шаги в положении «цапля»; растяжка – как подготовка к исполнению ласточки; растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь; шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2–3 сек.; изучение «ласточки» у опоры; изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой); выполнение «ласточки» на середине зала.

#### **Раздел 8. Базовые акробатические элементы (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** многообразие акробатических элементов в современной истории цирка.

**Практика:** последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей обучающихся и желания к изучению групп акробатических элементов.

#### **Раздел 9. Стойка на лопатках (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** Стойка – базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек – важная составляющая занятий по спортивной акробатике.

**Практика:** изучение стоек со стойки на лопатках («березка»). Подводящие упражнения для «березки»: «обезьянка» (стойка с опорой на локти согнутой ноги); «дощечка» (на гимнастической скамейке); «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»; «березка» с поддержкой педагога; «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога); «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

#### **Раздел 10. Стойка на голове (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** теория стойки на голове.

**Практика:** изучению стоек на голове. Подводящие упражнения для стойки на голове: обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»).

Можно использовать рисунок для точности исполнения учащимся задания педагога. Нужно объяснить учащимся, что руки ставятся на ширине плеч, голова на верхнюю часть лба (голову нужно запрокинуть назад), свои руки он должен видеть стойка на голове у стены (ноги в «грибке» – согнуты); стойка на голове у стены с прямыми ногами (обязательно спиной прижаться к стене); стойка на голове на гимнастическом мате без опоры (на середине).

#### **Раздел 11. Кувырок вперед, назад (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** теория кувырков.

**Практика:** выполнение упражнений кувырок, перекаты вперед, назад в стороны в группировке на спине.

#### **Модуль «ОФП»**

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (10 часов: 1 час теории, 9 часов практики).**

**Теория:** Объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

**Практика:** Комплекс О.Ф.П. для первого года обучения: упражнения на мышцы живота (15 повторов); упражнения на мышцы спины (15 повторов); упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10– 15 повторов на каждую ногу); отжимания (10-15 раз); прыжки через скакалку одна минута без остановки.

**Учебный план**  
**1 год обучения**  
**предмет – Хореография с основами акробатики**

|          | Модуль «Хореография»                                                         |                  |          |       |                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------|
| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы                                                    | Количество часов |          |       | Формы<br>контроля /<br>аттестации |
|          |                                                                              | Теори<br>я       | Практика | Всего |                                   |
| 1.       | Азбука музыкального движения                                                 | 2                | 0        | 2     | Тестирование                      |
| 2.       | Танцевальные движения в разных характерах музыки                             | 1                | 5        | 6     | Выполнение задания                |
| 3.       | Навыки выразительного движения                                               | 1                | 5        | 6     | Выполнение задания                |
| 4.       | Элементы ритмической разминки. Упражнения на координацию                     | 1                | 5        | 6     | Выполнение задания                |
| 5.       | Элементы классического танца                                                 | 2                | 10       | 12    | Выполнение задания                |
| 6.       | Растяжки                                                                     | 1                | 5        | 6     | Выполнение задания                |
| 7.       | Упражнения на равновесие и устойчивость                                      | 1                | 5        | 6     | Выполнение задания                |
| 8.       | Работа над танцевальными упражнениями с добавлением акробатических элементов | 0                | 28       | 28    | Творческое выступление            |
|          | Итого за календарный год                                                     | 9                | 63       | 72    |                                   |

**Содержание учебного плана**

**1 год обучения**

**предмет – Хореография с основами акробатики**

**Модуль «Хореография»**

**Раздел 1. Азбука музыкального движения (2 часа).**

**Теория:** общее понятие предмета "хореография". Техника безопасности на занятиях. Основные понятия ритмики и музыки.

**Раздел 2. Танцевальные движения в разных характерах музыки (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** элементы танца.

**Практика:** выполнение отдельных движения вальса вперед, назад, в стороны, полька. *Танцевальные движения* в разных характерах музыки (марш,

полька, вальс). Разучивание галопа с полуповоротом. Галоп с "колесом" по диагонали

**Раздел 3. Навыки выразительного движения (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** гимнастические упражнения, различные виды ходьбы, бега, перестроений.

**Практика:** упражнения из области сюжетной драматизации: изображение птиц, зверей, человека и его деятельности.

**Раздел 4. Элементы ритмической разминки. Упражнения на координацию (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** темп и счет музыки произведения 2/4, 3/4, 4/4.

**Практика:** разучивание разных видов маршей "простой", через releve, марш-ріке, марш-поклон. Упражнения на ритм. Ритмический слух. Упражнения на координацию и внимание. Элементы танцевальной разминки.

**Раздел 5. Элементы классического танца (12 часов: 2 часа теории, 10 часов практики).**

**Теория:** Классический танец в акробатике.

**Практика:** Позиции ног (I, II, III, IV, V). Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Объединение позиций ног и рук в композицию.

**Раздел 6. Растяжки (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** техника безопасности при исполнении растяжки на разные группы мышц.

**Практика:** разучивание растяжек (общеразвивающих). Соединение растяжек в комплекс упражнений.

**Раздел 7. Упражнения на равновесие и устойчивость (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** упражнения на равновесие и координацию.

**Практика:** элементы классической ритмики. Упражнения на равновесие и устойчивость.

Разминка с прыжками

Прыжковые комбинации

**Раздел 8. Работа над танцевальными упражнениями с добавлением акробатических элементов (28 часов).**

**Практика:** выполнение упражнений:

- из 1,2,3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);

- из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);

- отведение ноги с приподниманием до 45 градусов вперед, в сторону, назад (батман тендю жете);
- упражнение без опоры- повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);
- прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиции, подскоки из 1-й позиции во 2-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, с поворотом.

**Учебный план**  
**2 год обучения**  
**Предмет - акробатика**  
**Группы 2 года обучения (8-9 лет).**

Группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики.

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому начиная с 2-го года обучения, планируются восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению. Правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах.

**Задачи 2 года обучения:**

1. Развить физические качества.
2. Изучить задатки и способности обучающихся в акробатике.
3. Развить координационные способности.

**Учебный план**

| №     | Тема                                    | Количество часов |          |       | Формы контроля / аттестации |
|-------|-----------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------|
|       |                                         | Теория           | Практика | Всего |                             |
|       | Модуль «Спортивная хореография»         |                  |          |       |                             |
| 1.    | Вводные занятия.                        | 2                | 0        | 2     | Беседа                      |
| 2.    | Повторение пройденного материала        | 2                | 10       | 12    | Сдача нормативов            |
| 3.    | Строевые упражнения                     | 4                | 16       | 20    | Зачет                       |
| 4.    | Подвижные игры                          | 2                | 10       | 12    | Сдача нормативов            |
| 5.    | Растяжка, гибкость                      | 2                | 14       | 16    | Сдача нормативов            |
| 6.    | Акробатические элементы                 | 4                | 20       | 24    | Сдача нормативов            |
| 7.    | Парно-групповые упражнения              | 4                | 20       | 24    | Сдача нормативов            |
|       | Модуль «ОФП и СФП»                      |                  |          |       |                             |
| 1.    | ОФП (общая-физическая подготовка)       | 0                | 12       | 12    | Зачет                       |
| 2.    | СФП (специальная физическая подготовка) | 0                | 22       | 22    | Сдача нормативов            |
| ИТОГО |                                         | 28               | 116      | 144   |                             |

**Содержание учебного плана**  
**2 года обучения**  
**предмет – Спортивная акробатика**

**Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория:** знакомства с основами акробатики. Показ видео слайдов по акробатике. Проведение техники безопасности:

- правила поведения при занятиях акробатикой и хореографией
- техника безопасности

**Раздел 2. Повторение пройденного материала**

**Теория:** Влияние физических упражнений на занимающихся. Основы выполнения упражнений на растяжку, гибкость, выносливость, силу.

**Практика:** упражнения общего воздействия на основные группы мышц; исполнение шпагата; мост из положения лежа; разновидности ходьбы, бега и прыжков; индивидуальные и парно – групповые балансовые элементы.

**Раздел 3. Строевые упражнения**

**Теория:** Строевые упражнения.

**Практика:** действия в строю (на месте и в движении). Размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом. Изменение скорости движения.

**Раздел 4. Подвижные игры**

**Теория:** подвижные игры. Правила проведения.

**Практика:** эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча.

**Раздел 5. Растяжка, гибкость.**

**Теория:** техника безопасности при выполнении растяжки на разные группы мышц.

**Практика:** растяжки (общеразвивающих): шпагаты, мостики, махи ногами, затылки. Соединение растяжек в комплекс упражнений. Упражнения на гибкость корпуса.

**Раздел 6. Акробатические элементы**

**Теория:** История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов России в мире. Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

**Практика:** кувырки, колесо, рондат (сальто со страховкой педагога, акробатические прыжки в страховочной лонже).

**Раздел 7. Парно-групповые упражнения**

**Теория:** Особенности двигательной деятельности и взаимодействия акробатов при выполнении парных и групповых упражнений. Понятие баланса.

**Практика:** парные упражнения (для девочек, мальчиков и девочек с мальчиком):

- вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;

- подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Групповые упражнения для трех девочек:

- нижний- выпад

правой, верхний опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень;

- нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний- стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего.

**Модуль «ОФП и СФП»**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика:** *бег:* с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, набивные мячи, скакалки) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве

*Лазание:* по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Практика:** выполнение *упражнений с вспомогательными снарядами* и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентация в пространстве.

*Прыжки на батуте:*

- в сед и на ноги (6-8 раз и более);

- с поворотом на 90 и 180 градусов;

- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись,

с поворотом, в сед.

*Упражнение на подкидных снарядах* (трамплин, автокамера):

- прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180-360 градусов;

- сальто вперед и назад в группировке. 1. *Акробатические прыжки (мальчики и девочки):* с разбега переворот в сторону (*колесо*), переворот вперед с поворотом (*рондат*), переворот вперед.

**Учебный план**  
**2 год обучения**  
**предмет – Хореография с основами акробатики**

| № | Тема                                 | Количество часов |            |            | Формы контроля / аттестации |
|---|--------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------------------------|
|   |                                      | Теория           | Практика   | Всего      |                             |
|   | <b>Модуль «Хореография»</b>          |                  |            |            |                             |
|   | 1. Вводные занятия.                  | 2                | 0          | 2          | Беседа                      |
|   | 2. Музыкально-ритмическая подготовка | 2                | 10         | 12         | Выполнение задания          |
|   | 3. Элементы классического танца      | 8                | 40         | 48         | Выполнение задания          |
|   | 4. Растяжки, партерные растяжки      | 4                | 20         | 24         | Выполнение задания          |
|   | 5. Творческие постановки             | 2                | 56         | 58         | Творческое выступление      |
|   | <b>ИТОГО</b>                         | <b>20</b>        | <b>124</b> | <b>144</b> |                             |

**Содержание учебного плана 2 год обучения**  
**предмет – Хореография с основами акробатики**  
**Модуль «Хореография»**

**1. Вводное занятие**

**Теория:** знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

***Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка***

**Теория:** основные движения (ходьба, бег, подпрыгивания-поскоки), которые преобладают в играх, хороводах.

**Практика:** выполнение общеразвивающие гимнастических упражнений верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Это движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты) и без них. Строевые упражнения (построения, перестроения и передвижения). Элементы народных плясок, хороводов, бальных танцев. В ритмике используются несложные движения, которые составляют основу современных детских композиций.

**Раздел 3. Элементы классического танца.**

**Теория:** классический танец. Изучение групп: поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений.

**Практика:** выполнение и проучивание позиции ног, рук:

Экзерсиз у станка и на середине зала;

Растяжки у станка и на середине зала(партер);

Прыжки по диагонали и на середине зала;  
Этюдные работы (творческие композиции).

#### **Раздел 4. Растяжки, партерные растяжки.**

**Теория:** дыхательная практика.

**Практика:** разогрев (упражнения stretch – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера;

изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров;

упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt;

уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);

кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

#### **Раздел 5. Творческие постановки.**

**Практика:** этюдная работа. Понятие пантомима. Упражнения из области сюжетной драматизации: мимика, пантомимика. Правила танцевального этикета.

**Учебный план**  
**3-ий год обучения**  
**предмет – Спортивная акробатика**  
**Группы 3-го года обучения (9-10 лет)**

Группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики.

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому начиная с 3-го года обучения, планируются восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению. Правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах.

**Задачи 3 года обучения:**

1. Развить дальнейшие всесторонние физические качества обучающихся.
2. Изучение задатков и способностей детей и определение для них вида акробатики.
3. Развить координационные способности.

**Учебный план**

| №  | Тема                                       | Количество часов   |              |       | Форма контроля /<br>аттестации |
|----|--------------------------------------------|--------------------|--------------|-------|--------------------------------|
|    |                                            | Теор<br>ия         | Прак<br>тика | Всего |                                |
|    | Модуль «Спортивная хореография»            |                    |              |       |                                |
| 1. | Вводные занятия.                           | 2                  | 0            | 2     | Беседа                         |
| 2. | Повторение пройденного<br>материала        | 1                  | 9            | 10    | Сдача нормативов               |
| 3. | Упражнения на снарядах                     | 2                  | 20           | 22    | Зачет                          |
| 4. | Подвижные игры                             | 1                  | 7            | 8     | Сдача нормативов               |
| 5. | Растяжка, гибкость                         | 1                  | 13           | 14    | Сдача нормативов               |
| 6. | Акробатические элементы                    | 2                  | 30           | 32    | Зачет                          |
| 7. | Парно-групповые<br>упражнения              | 2                  | 37           | 39    | Зачет                          |
|    |                                            | Модуль «ОФП и СФП» |              |       |                                |
| 1. | ОФП (общая-физическая<br>подготовка)       | 1                  | 12           | 13    | Сдача нормативов               |
| 2. | СФП (специальная<br>физическая подготовка) | 1                  | 13           | 14    | Сдача нормативов               |
|    | Итого                                      | 13                 | 131          | 144   |                                |

**Содержание учебного плана**  
**3 год обучения**  
**предмет – Спортивная акробатика**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория:** знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

**Раздел 2. Повторение пройденного материала (10 часов: 1 час теории, 9 часов практики).**

**Теория:** Основы техники выполнения акробатических упражнений. Общие сведения методики обучения и тренировки акробатов.

**Практика:** упражнения общего воздействия на основные группы мышц; исполнение шпагата; мост из положения лежа; разновидности ходьбы, бега и прыжков; индивидуальные и парно – групповые балансовые элементы.

**Раздел 3. Упражнение на снарядах (22 часов: 2 часа теории, 20 часов практики).**

**Теория:** Классификация снарядов для тренировки акробатов. Правила использования.

**Практика:** выполнение упражнений трамплин, автокамера:

- прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180-360 градусов;
- сальто вперед и назад в группировке. 1. Акробатические прыжки (мальчики и девочки): с разбега переворот в сторону (**колесо**), переворот вперед с поворотом (рондат), переворот вперед;

**Раздел 4. Подвижные игры (8 часов: 1 час теории, 7 часов практики).**

**Теория:** История волейбола. Правила игры в волейбол.

**Практика:** волейбол. Эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча.

**Раздел 5. Растяжка, гибкость (14 часов: 1 час теории, 13 часов практики).**

**Теория:** Объем и интенсивность нагрузок; основы правильного, рационального выполнения и дозировки упражнений. Влияние растяжки на организм человека.

**Практика:** выполнение упражнений: растяжка с высокой поверхности, затяжки в стороны, назад, в стороны, на правую и левую ноги. Перекидка назад в перекат.

**Раздел 6. Акробатические элементы (32 часа: 2 часа теории, 30 часов практики).**

**Теория:** Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.

**Практика:** выполнение упражнений:

- кувырки с прямыми ногами вперед, назад;
- рондат-фляк;
- сальто со страховкой педагога;
- акробатические прыжки в страховочной лонже;
- прыжки с поворотом на 360, 540;
- упражнение «крокодил»;
- стойка на предплечьях.

**Модуль «ОФП и СФП»**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (6 часов: 1 час теории, 5 часов практики).**

**Теория:** основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом; изменение скорости движения.

**Практика:** Бег: с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, набивные мячи, скакалки) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов: 1 час теории, 13 часов практики).**

**Теория:** упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентация в пространстве.

**Практика:** прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 раз и более);
- с поворотом на 90 и 180 градусов;
- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед.

**Парно-групповые упражнения**

Парные упражнения (для девочек, мальчиков и девочек с мальчиком):

- вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;

- подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Групповые упражнения для трех девочек:

- нижний - выпад правой, верхний опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень;

- нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний- стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего.

**Учебный план**  
**3 год обучения**  
**предмет – Хореография с основами акробатики**

| №  | Тема                         | Количество часов |          |       | Форма контроля / аттестации |
|----|------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------|
|    |                              | Теория           | Практика | Всего |                             |
|    | Модуль «Хореография»         |                  |          |       |                             |
| 1. | Вводные занятия.             | 2                | 0        | 2     | Беседа                      |
| 2. | Элементы эстрадного танца    | 0                | 12       | 12    | Выполнение задания          |
| 3. | Элементы классического танца | 8                | 40       | 48    | Выполнение задания          |
| 4. | Растяжки, партерные растяжки | 4                | 20       | 24    | Выполнение задания          |
| 5. | Творческие постановки        | 0                | 56       | 56    | Творческое выступление      |
|    | Итого                        | 14               | 130      | 144   |                             |

**Содержание учебного плана**  
**3 год обучения**  
**предмет – Хореография с элементами акробатики**

**Модуль «Хореография»**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория:** знакомство с оборудованием: станки. Знакомство с историей хореографии. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

**Раздел 2. Элементы эстрадного танца (12 часов).**

**Практика:** простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевальная зарядка под эстрадную музыку. Разучивание простейших танцевальных элементов: «часики», «качели».

**Раздел 3. Элементы классического танца (48 часа: 8 час теории, 40 часов практики).**

**Теория:** проучивание комбинации по классическому танцу (в парах), проучивание композиций в парах в эстрадных танцах

**Практика:** растяжки у станка и на середине зала (партер), прыжки по диагонали и на середине зала, этюдные работы (творческие композиции).

**Раздел 4. Растяжки, партерные растяжки (24 часа: 4 час теории, 20 часов практики).**

**Теория:** Методы развития выворотности и силы ног, гибкости корпуса, подвижности суставов, легкого и высокого прыжка и хорошего танцевального шага.

**Практика:** упражнения для развития плавности и грации. Упражнения для развития правильной осанки. Пластичная гимнастика. Аэробика.

#### **Раздел 5. Творческие постановки (56 часов).**

**Практика:** фигуры в танце: квадрат, звездочка, змейка и др. Танцы народов мира: полька, каблучок, ковырялочка. Массовые, легкие в техническом исполнении танцевальные этюды, четкие по ритму.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 1 г.о. – 144

2, 3 г.о. - 288.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 г.о. - 2 раза в неделю по 2 академических часа

2,3 г.о. - 4 раза в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08-09.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 720 часа.

Срок освоения программы: 3 года.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Требования к материально-техническим условиям**

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Материально-технические условия:

Просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками
- хорошим освещением

Необходимый инвентарь для занятия акробатикой и хореографией:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
- раздевалки
- хореографические станки и зеркала
- акробатическая дорожка
- автокамера
- гимнастический конь

- музыкальный центр
- канат
- страховочная лонжа (веревка)
- страховочная лонжа (резинка)
- ковровое покрытие
- гимнастические стойки
- мячи
- скакалки
- шведская стенка

### **Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

## **2.3. Формы аттестации**

| Время проведения                                | Цель проведения                                                                                                                                                                                                                                     | Формы контроля                                                                                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
| В течение всего учебного года (в конце раздела) | Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение. | сдача нормативов; соревнования различных уровней                                               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
| В середине учебного года                        | Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.                                                                                                                  | сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП                                            |
| <b>Аттестация по итогам освоения программы</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
| В конце учебного года (обучения по программе)   | Определение результатов обучения                                                                                                                                                                                                                    | Спортивные соревнования<br>Сдача нормативов ОФП<br>Конкурсы<br>Выступления<br>Отчетный концерт |

## **2.4 Оценочные материалы**

Тестирование является одним из актуальных форм контроля качества объема усвоенной той или иной учебной дисциплины. Использование тестирования способствует улучшению организации и повышению качества учебного процесса.

Для диагностики теоретических знаний, помимо других форм оценки освоения общеобразовательной программы по акробатике, используются тесты. Оценка при помощи тестирования позволяет ответить на вопрос - в каком объеме происходит освоение программы и соответствует ли реальное положение вещей нашим ожиданиям. Полученный результат анализируется и при необходимости вносятся корректировки способы и методы подачи информации, в содержание программы.

Ориентиром для оценки результатов может служить таблица нормативов по ОФП и СФП (Приложение).

## **2.5 Методические материалы**

### **Формы занятий:**

Типичное занятие (вводная часть, основная и заключительная);

Самостоятельное занятие. Первым шагом к самостоятельным занятиям, практическим приучением к ним являются домашние задания. Посредством домашних заданий формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью к совершенствованию. Большие возможности к интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на занятиях. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на занятии, способы проверки.

Комбинированное занятие. Без выдумки и творчества занятие безрадостное, а значит неэффективное. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Такое занятие сочетает в себе различные виды и формы деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

Соревновательное занятие. Соревновательное занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили упражнения, элементы, фигуры и т.д. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. В начале соревнования организуется на правильность выполнения упражнений. В дальнейшем критериями оценки может стать, например, быстрота, ловкость и т.д., в зависимости от предложенных заданий.

Игровое занятие. Игровые занятия дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала. Игры оказывают благотворное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности, внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей.

В работе применяются следующие методы и приемы обучения:

*Наглядные:*

- Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований
- Двигательный показ под музыку педагогом.
- Показ движений в упражнениях.
- Показ под музыку сюжетно-образных движений.
- Показ элементов народных, бальных, эстрадных, спортивных танцев под музыку (под счет).
- Показ ребёнком движения.

*Словесные:*

- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.
- Образный рассказ о новом танце.
- Пояснения в ходе выполнения движений.
- Напоминание о правильности, образности движений.
- Указания, распоряжения, описания
- Объяснение.
- Оценка, поощрение.

*Практические:*

- Многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.
- Упражнения для развития музыкально-ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).
- Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).
- Последовательное разучивание материала.
- Соревнования

- Метод круговой тренировки

*Игровые:*

- Обыгрывание упражнений.

- Сюжетные игры для организации детской деятельности.

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов способствует использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении задач являются: физические упражнения (подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парногрупповые упражнения), визуальные средства (картины, книги, карточки, плакаты и т. д.), аудиальные средства (магнитофон, музыкальные инструменты и т. д.), аудиовизуальные (кино, телевидение, ИКТ и др.) и спортивное оборудование (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т. д.).

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Фронтальная форма работы предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, шуршунчиками, лентами.

Поточная форма работы предусматривает, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Подгрупповая форма работы предусматривает, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

Индивидуальная форма работы предусматривает, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей

обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Программа предусматривает занятия по отдельным видам подготовки и интегрированные (сочетание основ акробатики и ритмики, акробатики и хореографии).

Учебно-концертный репертуар составляется по усмотрению художественного руководителя коллектива. Постоянно год за годом совершенствуется трюковая часть номеров, что требует постоянного повышения сценического мастерства, которая совершенствуется только при постоянном контакте со зрителями.

Контрольные занятия проходят 1 раз в семестр в форме открытого или итогового занятия (для групп первого этапа обучения), концерта (для групп второго и третьего этапа обучения).

### **Методические особенности организации занятий по акробатике**

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

**Общее назначение подготовительной части занятия** – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

#### *Методические особенности.*

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения

педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

**Задачами основной части занятия являются:** развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики и хореографии.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- хореографические упражнения,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,
- элементы современного и народного танца,
- упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

*Методические особенности.*

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**Основные задачи заключительной части занятия** – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

*Методические особенности.*

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Несмотря, на классическую структуру занятий, есть некоторая специфика, которая возникает, если учитывать интегрированную направленность программы.

В подготовительной части урока хореографическими средствами, которыми решаются основные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно- мышечный аппарат, сердечно сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Решение поставленных задач основной части достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народного танца, элементов свободной пластики.

Подразделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, современных балльных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений) в основной части урока применяются акробатические элементы: кувырки, перевороты, маховые сальто.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности).

Методика обучения элементам хореографии.

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук:
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя, лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: осанка, прямая нога, носок натянут, выпады, растяжка, взмах, их можно переводить к обучению у опоры. Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, чтобы тренер мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся. На занятиях необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии, с элементами у опоры, с хореографическими прыжками, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Целесообразно преподавание следующих хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией с акробатами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной

акробатике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки акробатов.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (*releve*). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы *port de bras* (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов акробатов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *port de bras*.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов акробатов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической

подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Анализ содержания и особенностей хореографической подготовки в спортивной акробатике позволяет сделать следующие заключения.

1. Хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.

2. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.

3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоническое развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;
- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

4. При хореографической подготовке в спортивной акробатике необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.

5. Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от:

- задач тренировочного занятия (микро- и мезо- циклов, периодов, этапов и т.д.);
- возраста спортсменов;
- уровня их подготовленности;
- индивидуальных особенностей спортсменов;
- задач, стоящих перед данным занятием.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет. Это важный момент, так как подобное разделение позволяет принимать в коллектив разновозрастных детей, что является спецификой деятельности.

Особенность программы в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить гимнастику для начинающих. Цель программы не

вырастить из детей выдающихся спортсменов, а сделать так, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным.

Если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

Элементы хореографии, акробатики и гимнастики вводятся, постепенно усложняясь, нарабатывая навык. Методика творческого сотрудничества успешно применяется в разновозрастных группах, организация которых постоянно возникает в процессе подготовки к конкурсам, концертам. Она позволяет развиваться всем, от младших до старших, включая и педагога, снимает психологические барьеры неуверенности. Атмосфера психического комфорта, неформального общения, свободного проявления себя, глубокого узнавания друг друга возможна при наставничестве. Создается надежная система внутренней мотивации в совершенствовании мастерства. В двустороннем процессе выявляются проблемы обучающихся, определяются цели и задачи, разрабатывается программа сотрудничества. Наставничество дает первый опыт руководства, систематизирует собственные знания и умения, переводит их на уровень практического осмысления, позволяет наработать жизненный опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми, проектирования совместной деятельности и самообразования.

В старших учебных группах предусматривается индивидуальное обучение. Используются методы стандартно-повторного упражнения, затем, постепенно изменяются условия выполнения - концерты, соревнования, турниры. Особое внимание уделяется формированию индивидуального стиля исполнения. Совместно с педагогом анализируются условия и возможности обучающихся, определяются ожидаемые результаты, ставится цель. Педагог является консультантом и советником, помогающим организовать работу, составить программу действий.

Соревнования по спортивной хореографии и акробатическим танцам - захватывающее зрелище, где каждое выступление является смесью танцевальных и акробатических движений. Ведется целенаправленная работа по подготовке детей к соревнованиям через кастинги, соревнования внутри групп. Особое место в этом отводится психологической подготовке, обеспечивающей гибкость психики в экстремальной ситуации соревнования и снятия страха у подростков. Участие в соревнованиях определяет мотивацию детей на рост и в профессиональной деятельности. Позволяет выделить ребенка с творческой индивидуальностью, сделав упор на сохранение и развитие этой индивидуальности.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Для группы базовой подготовки 1-го года обучения программный материал по специальной физической подготовке (СФП)

представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных специальных физических качеств, в которые интегрированы хореографические элементы.

В учебно-тренировочных группах второго и третьего года обучения, программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с углубленным изучением спортивной акробатики с учетом хореографической наполненности.

Теоретический материал распределен по учебным группам с 1-го по 3-й год обучения года обучения учебно-тренировочных групп.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований. Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед, лекций на различные темы, проведение экскурсий по городу, посещение кино, музеев, соревнований, участие в показательных выступлениях.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни. Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

### **Анатомо-физиологические и психологические особенности детей подросткового и младшего школьного возраста**

Педагогическая эффективность творческой деятельности находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности участников коллектива, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов. Знание возрастных физиологических особенностей необходимо для определения эффективных методов обучения двигательным действиям, для разработки

двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания работы коллектива, для постановочной работы в коллективе.

### **Младший школьный возраст (6 – 10 лет)**

Дети младшего школьного возраста считаются от 6-10 лет. Этот возраст характеризуется типичными для него особенностями в психологическом развитии личности. Учебная работа младших школьников в основном, требует развития первой сигнальной системы ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в виде наглядных образцов.

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг (Любимова З. В., Маринова К. В., Никинина А. А. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.)

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной

деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста (Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2008. - 92 с.).

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм. рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста (Пархон К. Возрастная биология. Клинические и экспериментальные исследования. – Бухарест: Изд-во литературы на иностранных языках, 1959. - 472 с.)

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное

положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) (Любимова З.В., Маринова К.В., Никинина А.А. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.: ил.).

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника

Развитию наблюдательности содействуют правильное применение наглядного метода обучения, являющегося основным в этом возрастном периоде. Наглядные пособия должны быть просты по своему содержанию, в них следует четко выделять нужные части и элементы.

Демонстрируя наглядные пособия, следует направить восприятие ученика, добиваться правильной фиксации в его восприятии выделяемых особенностей изучаемого предмета. Этому помогает не только прием «Указывать», но и закрепление увиденного с помощью слова (описание элемента, предмета).

Долговременное удерживание внимания на одном и том же месте они еще не могут, наступает быстрое утомление.

Младшие школьники способны воспринимать несложные акты мышления: простые сравнения, установление связей между небольшим количеством элементов, более полезно развивать их функцию мышления, вовлекая их в активную практическую деятельность. Большую роль и значение для развития функции мышления имеют игры. У младшего школьного возраста нет выдержки, способности добиваться требуемого результата. Одни цели у них меняются другими. Поэтому у детей в этом возрасте необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, самостоятельность, решительность.

### **Техника безопасности при занятиях акробатикой**

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать **основные причины травматизма:**

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

### ***Частыми причинами травм являются:***

- форсирование подготовки акробатов;
- чрезмерные нагрузки;
- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;
- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

### ***К травматизму могут привести:***

- проведение занятий без тренера;
- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

### ***Общие требования безопасности***

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, и т.д.

5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### ***Требования безопасности во время занятия***

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение,

- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера,

- ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

5. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу.

6. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой.

7. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

9. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

10. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

### ***Требования безопасности после окончания занятий***

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### ***Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях***

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

## **2.6. Рабочая программа воспитания и план учебно-воспитательной работы**

**Общая цель воспитания** – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Основные целевые ориентиры воспитания:** воспитание, формирование уважения к художественной культуре, искусству народов России; восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства; опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в выставках, конкурсах и т. п.; воли и дисциплинированности в творческой деятельности; опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Формы воспитательной работы:** беседа, лекция, экскурсия, акция, событие, прогулка, мастер-класс, творческая встреча, защита проекта, сюжетно-ролевая игра.

**Коллективные творческие дела:** акция, ярмарка, фестиваль, трудовой десант.

### **Методы воспитательной работы:**

*Методы формирования сознания:* рассказ, беседа, лекция, дискуссия, пример.

*Методы организации деятельности и формирования поведения:* упражнение, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций.

*Методы стимулирования поведения:* соревнование, игра, поощрение.

*Методы контроля, самоконтроля, самооценки:* наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

### **Механизмы оценки результативности воспитательного компонента:**

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ оценка творческих работ и проектов;
- ✓ отзывы, интервью, материалы рефлексии.

### План воспитательной работы

| №<br>п/п | Название мероприятия                                                                              | Сроки<br>проведения | Место<br>проведения    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1        | Участие в мероприятиях, посвященных Дню города и Дню шахтера                                      | Август 2023         | Площадки города, ДТДиМ |
| 2        | Участие в мероприятиях, посвященных Дню знаний                                                    | Сентябрь 2023       | Площадки города, ДТДиМ |
| 3        | Участие в выставке ДТДиМ «Дары осени»                                                             | Сентябрь 2023       | ДТДиМ                  |
| 4        | Беседа-инструктаж по ПТБ: поведение на занятиях, на улицах города                                 | Сентябрь 2023       | ДТДиМ                  |
| 5        | Родительские собрания по учебным группам                                                          | Сентябрь 2023       | ДТДиМ                  |
| 6        | Чемпионат Челябинской области по спортивной акробатике г. Челябинск                               | Ноябрь 2023         | г. Челябинск ФСА       |
| 7        | Всероссийские соревнования «Кубок Урала» по спортивной акробатике (г. Екатеринбург)               | Ноябрь 2023         | г. Екатеринбург        |
| 8        | Открытое Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике (г. Челябинск)                         | Декабрь 2023        | г. Челябинск ФСА       |
| 9        | Всероссийские соревнования «На призы ЗМС Ю.Зикунова                                               | Декабрь 2023        | г. Омск                |
| 10       | «Батут»- прыжки СК «Спарта»                                                                       | Январь 2024         | г. Копейск             |
| 11       | «Серебряные коньки»                                                                               | Январь 2024         | ПКиО г. Копейск        |
| 12       | УРФО по спортивной акробатике (г. Магнитогорск                                                    | Февраль 2024        | г. Магнитогорск ФСА    |
| 13       | Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике «Весенние звездочки» (г. Челябинск)             | Март 2024           | г. Челябинск ФСА       |
| 14       | Всероссийские соревнования по спортивной акробатике «Черное Золото Приобья» ХМАО г. Нижневартовск | Март 2024           | г. Нижневартовск       |
| 15       | Открытое Первенство Челябинской области по спортивной акробатике (г. Магнитогорск)                | Апрель 2024         | г. Магнитогорск ФСА    |
| 16       | Чемпионат г. Челябинска по спортивной акробатике                                                  | Май 2024            | г. Челябинск ФСА       |
| 17       | Всероссийский фестиваль «Акробаты страны» по спортивной акробатике г. Нижний Новгород             | Май 2024            | г.Нижний Новгород      |

### Раздел 3. Список литературы

1. Антипас, В.И., Классификационная программа по парной и групповой акробатике / В.И.Антипас, В.И. Леонов. – М.: ФиС, 1952. – 120 с.
2. Анцупов, Е.А.Акробатика: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – Госкомспорт СССР. – М.: Советский спорт, 1991. – 115с.
3. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы: методические рекомендации / Барташевич Ю.В.. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011. – 29 с.
4. Гусак, Ш. З. Групповые упражнения / Ш. З. Гусак, – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 270с.
5. Зеленко, А.Ф. Обучение акробатическим упражнениям / А.Ф. Зеленко, Кожевников В.И., под редакцией Бейлина В.Р. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 340с.
6. Кожевников, С.В. Акробатика. / С.В. Кожевников. – М.: Искусство. 1984.- 222 с.
7. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов. – Издательский Центр «Владос», 2003. – 256с.
8. Козлов, В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2003. – 73с.
9. Коркин, В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
10. Курысь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курысь. – г. Ставрополь.: Физкультура и спорт, 1994. – 200 с.
11. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: Теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов на/Д: Феникс, 2002 – 383с.
12. Фитисов, В.А. Классификационная программа по спортивной акробатике / В.А. Фитисов, А.И. Давыдов. – М.: 2005. – 115с.

## Раздел 4. Приложение

### Приложение

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

##### 1-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе
- ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

##### 2-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе
- ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

##### 3-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе
- ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

#### Контрольно-переводные нормативы по СФП

##### 1-й год обучения

- а) равновесие «цапля»
- б) мост из положения лёжа
- в) шпагат продольный на левую ногу
- шпагат продольный на правую ногу
- шпагат поперечный

г) стойка на лопатках

## 2-й год обучения

а) равновесие «ласточка»

б) мост из положения стоя

в) шпагат продольный на левую ногу

шпагат продольный на правую ногу

шпагат поперечный

г) стойка на голове

д) фронтальное равновесие («флажок») на правой ноге

фронтальное равновесие («флажок») на левой ноге

е) перекидка вперёд (на две)

перекидка вперёд (на одну)

перекидка назад

## 3-й год обучения

а) равновесие «крокодил»

б) мост из положения стоя

в) шпагат

- продольный на левую ногу
- продольный на правую ногу
- поперечный

г) стойка на руках

д) затылка

- на правой ноге
- на левой ноге
- е) перекидка
- перекидка вперёд (на одну)
- перекидка назад

**Таблица нормативов по ОФП для мальчиков и девочек**

|                       | 1-й год обучения |     | 2-й год обучения |     | 3-й год обучения |     |
|-----------------------|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| Нормативы             | М                | Д   | М                | Д   | М                | Д   |
| Складка               | 4                | 5   | 5                | 7   | 6                | 8   |
| Отжимание             | 8                | 6   | 13               | 8   | 15               | 9   |
| Прыжок в длину        | 108              | 100 | 112              | 104 | 127              | 120 |
| Прыжок через скамейку | 6                | 4   | 8                | 6   | 10               | 8   |
| Приседание на правой  | 8                | 6   | 10               | 8   | 12               | 10  |
| Приседание на левой   | 8                | 6   | 10               | 8   | 12               | 10  |

|                     |   |   |    |   |    |    |
|---------------------|---|---|----|---|----|----|
| Хлопки в упоре лежа | 8 | 6 | 10 | 8 | 15 | 10 |
| Вис углом           | 3 | 2 | 5  | 4 | 7  | 6  |

**Таблица нормативов по СФП для мальчиков и девочек**

|                                              | 1-й год обучения |          | 2-й год обучения |           | 3-й год обучения |           |
|----------------------------------------------|------------------|----------|------------------|-----------|------------------|-----------|
| <b>Нормативы</b>                             | <b>М</b>         | <b>Д</b> | <b>М</b>         | <b>Д</b>  | <b>М</b>         | <b>Д</b>  |
| Равновесие («цапля», «ласточка», «крокодил») | 5 секунд         | 5 секунд | 10 секунд        | 10 секунд | 15 секунд        | 15 секунд |
| Мост                                         | 5 с.             | 8 с.     | 10 с.            | 13 с.     | 15 с.            | 17 с.     |
| Шпагат 1                                     | 5 с.             | 5 с.     | 10 с.            | 10 с.     | 15 с.            | 15 с.     |
| Шпагат 2                                     | 5 с.             | 5 с.     | 10 с.            | 10 с.     | 15 с.            | 15 с.     |
| Шпагат 3                                     | 5 с.             | 5 с.     | 10 с.            | 10 с.     | 15 с.            | 15 с.     |
| Стойка (на лопатках, голове, руках)          | 5 с.             | 5 с.     | 10 с.            | 10 с.     | 15 с.            | 15 с.     |
| Равновесие фронтальное                       |                  |          | 5 с.             | 5 с.      | 10 с.            | 10 с.     |
| Перекидка на две                             |                  |          | 1                | 2         | 1                | 2         |
| Перекидка на одну                            |                  |          | 1                | 2         | 1                | 2         |
| Перекидка назад                              |                  |          | 1                | 2         | 1                | 2         |
| Затяжка                                      |                  |          |                  |           | 5 с.             | 5 с.      |

### **Критерии оценок по акробатике:**

**Высший балл** ставится обучающимся

1. Выполнение простых и сложных акробатических элементов.
2. Четкое выполнение строевых команд и упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовки.
3. Терминология по акробатике.
4. Добросовестное отношение к домашним заданиям и повторению проученного материала.

**Средний балл** ставится обучающимся

1. За незначительные ошибки в исполнении акробатических элементов.
2. Неспортивное поведение, дисциплина.
3. Незнание акробатической терминологии.

### **Критерии оценок по хореографии:**

**Высший балл** ставится обучающимся

1. Знание основных требований: выворотность, осанка, прыжки.

2. Приобретения знания по изучению положения рук в классическом танце, позиция ног.
3. Знание балетной терминологии.
4. Знание особенности постановки рук, корпуса, головы, танцевальной комбинации.
5. Добросовестное отношение к домашним заданиям, повторение проученного материала.

**Средний балл** допускает некоторые неточности в тех пунктах, которые были изложены в критериях высшего балла, но так как это ознакомительный этап и обучающиеся занимаются хореографией не длительное время, некоторые недочеты допускаются.

На данном этапе низкий балл не рассматривается.