

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Корякская средняя школа"

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по ВР

*Егорова К.Ю.*

\_\_\_\_\_  
/Егорова К.Ю./

«*06*» *09* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора школы

*Лымарева Н.В.*

\_\_\_\_\_  
/Лымарева Н.В./

«*06*» *09* 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**«Гимнастика»**

Программа рассчитана на детей 6-15 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования

Ерёменко Светлана Николаевна

с. Коряки

2024г

*Согласовано*  
*Крамаренко Н.Н.*  
*06.09.2024*

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2-13 страница
2. Учебный план .....	14-16 страница
3. Содержание программы.....	17-24 страница
4. Календарно-тематическое планирование.....	25-32 страница
5. Условия реализации программы.....	33-34 страница
6. Список литературы.....	34-36 страница
7. Приложения.....	37-55 страница

### **1.Пояснительная записка**

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативные правовые основы, регулирующие деятельность образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки различных категорий граждан РФ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р;
- распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;

- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
- письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

### **1.1 Актуальность.**

*Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.*

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

**1.2 Новизна:** Новизна программы состоит в том, что она ориентирована на подготовку гимнасток определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм и требований.

**1.3 Цель Программы:** на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### **1.4 Задачи обучения:**

обучающие:

- обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;
- обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений;
- обучение основам судейства в гимнастике, подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня;

развивающие:

- всестороннее развитие личности ребенка;
- развитие волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья; воспитательные:
- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;
- воспитание творческой инициативной личности;
- привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

### 1.5. Ожидаемый результат

В результате реализации данной программы, учащиеся овладеют:

– информационным компонентом (получат знания об истории гимнастики, различных танцевальных направлениях, о правилах техники безопасности при проведении занятий по гимнастике, оказания первой доврачебной помощи при ушибах и травмах);

– операционным компонентом (овладевают основами техники выполнения базовых элементов в гимнастике; приобретут опыт публичных выступлений);

– мотивационным компонентом (повысят уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности; совершенствуют специальную физическую, танцевальную и гимнастическую подготовку).

К концу первого года обучения учащиеся будут:

– знать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарногигиенические требования; историю возникновения и развития гимнастики; обзор развития гимнастики в России; особенности гимнастики; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль приёмы страховки и самостраховки; правила личной гигиены; технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале, при чрезвычайных ситуациях;

– уметь: правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах; проводить

самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

К концу второго года обучения учащиеся будут:

- знать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарногигиенические требования; историю возникновения и развития гимнастики; обзор развития гимнастики в России; особенности гимнастики; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.
- уметь: правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов; проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.
- иметь навыки: импровизации, исполнения гимнастических комбинаций перед зрителями. К концу третьего года обучения учащиеся будут:
- знать: историю возникновения и развития гимнастики; обзор развития гимнастики в России; особенности гимнастики; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль; методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; понятие о технике гимнастики; морально-волевой облик спортсмена; – уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из восьми упражнений; проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### **1.6. Направленность**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### **1.7. Уровень**

Уровень программы – стартовый.

### **1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности**

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости

дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива. Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16-18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

Детям 7-9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках для 2-го класса).

Детям 10-11 лет на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются моральноволевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений.

Детям 10-11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны. Изучаемые упражнения в каждом занятии необходимо повторять 6-8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2-3 раза за один подход.

В 13-15 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора). Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс

формирования двигательных навыков у детей 11-13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8-9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Основное методическое положение в обучении детей этого возраста – изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

### **1.9. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

Формы организации учебного занятия: эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На учебных занятиях по гимнастике используются несколько форм организации учащихся: групповая, фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий. Методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ технических действий и результатов;
- наглядные: показ гимнастических упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, презентаций, рисунков, фотографий, использование современных информационно-коммуникативных технологий;
- практические: включают в себя обучение технике движений в гимнастике.

### **1.10. Особенности организации образовательного процесса**

Отличительной особенностью гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Основополагающие принципы построения Программы:

- единство в обучении и воспитании физического, эмоционального, волевого и интеллектуального начала.
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, творческих делах.

– принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

При реализации Программы используются современные педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – направлена на формирование теоретического сознания и мышления учащихся, начиная с самого раннего возраста;
- технология разноуровневого обучения – возможность освоения программы на разном уровне (А, В, С);
- технология индивидуализации обучения – внутригрупповая дифференциация, допрофессиональная подготовка.
- групповые технологии предполагают организацию совместных действий обучающихся, взаимопомощь, взаимокоррекцию в ходе изучения программного материала;
- технология адаптивной системы обучения – работа в парах («учитель» – «ученик») как одна из форм самостоятельной работы на занятиях;
- технология модульного обучения применяется при индивидуальной работе с одаренными детьми.

При реализации Программы также широко используются здоровьесберегающие технологии:

- партерная гимнастика (позволяет с наименьшими затратами энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку);
- дыхательная гимнастика (учит согласовывать дыхание с движением);
- пальчиковая гимнастика (является мощным средством повышения работоспособности головного мозга);
- самомассаж (является основой закаливания и оздоровления детского организма);
- психогимнастика (для снятия эмоционального напряжения);
- игры-релаксации (для снятия нервного напряжения).



Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну колонну.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении учащихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение учащихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки с целью выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используя игровой метод.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учащимся.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Выбор формы занятия зависит от уровня подготовленности обучающихся, степени поставленных задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Способы проверки реализации данной программы:

- тематический (осуществляется с помощью вопросов в конце изученной темы, а также с помощью тестовых заданий);
- текущий (беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного);
- итоговый (тестирование по общефизической, специальной подготовке, участие в соревнованиях, показательных выступлениях и т.д.).

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

### **1. Организационные:**

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

### **2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

### **3. Контрольно – коррекционные.**

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в кружок производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

## **ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

### **1. Безопасность.**

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

## **2.Возрастное соответствие.**

Учитывают индивидуальные возможности детей.

## **3.Преемственность.**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

## **4.Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

## **5.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

## **6.Рефлексия.**

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие
- беседа
- игра
- концерт
- конкурс

Данная программа способствует развитию у учащихся:

- возрастных предпосылок, которыми располагают дети (эмоциональность, восприимчивость к окружающему миру, расположенность к творческим играм);
- внимания к авторской позиции, выраженной в произведении искусства;
- понимание художественных средств, как языка для выражения особого художественного содержания;
- собственного творчества и художественного восприятия как неразрывных сторон эстетического развития.

**Форма подведения итогов – контрольные занятия.** Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

*Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.*

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

**Заключительная часть** занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **1.11. Состав групп, режим занятий, периодичность и продолжительность**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 15 лет, срок реализации Программы – 3 года.

Первый год обучения.

Количество учащихся в группе первого года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся первого года обучения занимаются два раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 136 часов.

Второй год обучения.

Количество учащихся в группах второго года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся второго года обучения занимаются три раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 136 часов.

Третий года обучения.

Количество учащихся в группах третьего года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся третьего года обучения занимаются три раза в неделю по 2 часа, всего по 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 136 часов.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, не может превышать двукратного минимального количества учащихся.

Этапы обучения различаются ставящимися задачами и объемом полученной информации, требованиями к качеству ее усвоения.

Состав группы зависит от степени подготовленности детей. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Запись в объединение по гимнастике проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки.

## 2. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретически занятия	Практические занятия	Форма занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
2	Общие сведения о гимнастике	2	2	-	опрос
3	Общая физическая подготовка	48	-	48	тестирование
4	Специальная физическая подготовка	28	1	27	тестирование
5.	Акробатические подготовка	38	-	38	сдача базовых акробатических элементов
6.	Хореографическая подготовка	8	-	8	постановка музыкального номера
7	Организационно-массовая работа	8	2	6	анкетирование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
2.	История развития гимнастики. Роль	2	1	1	опрос
3.	Общая физическая подготовка	34	-	34	тестирование

4.	Специальная физическая подготовка	38	2	36	тестирование
5.	Акробатическая подготовка	38	2	36	сдача базовых акробатических элементов
6.	Хореографическая подготовка	10	1	9	постановка музыкального номера
7.	Организационно-массовая работа	10	1	9	диагностика
8.	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
ВСЕГО:		136	8	128	

### Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
2.	История развития гимнастики. Роль	2	1	1	опрос
3.	Общая физическая подготовка	34	-	34	тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	38	2	36	тестирование
5.	Акробатическая подготовка	38	2	36	сдача базовых акробатических элементов
6.	Хореографическая подготовка	10	1	9	постановка музыкального номера
7.	Организационно-массовая работа	10	1	9	диагностика
8.	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
ВСЕГО:		136	8	128	

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;

- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **Оборудование:**

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.

### **Учебно – методическое обеспечение**

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.



### 3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел	Темы	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Техника безопасности на занятиях акробатикой, при чрезвычайных ситуациях (землетрясение, пожар, техногенные катастрофы), профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, страховка. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена питания. Обсуждение программы первого года обучения. Устный опрос	2
2	История развития гимнастики. Роль акробатической подготовки	Гимнастика как вид спорта. Известные советские и российские спортивные акробаты, гимнасты. Истоки хореографии. Терминология гимнастических упражнений. Художественная гимнастика – развитие вида спорта, номинации. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. Определение основных терминов – прогнуться, согнуться, упор, группировка, стойка, поворот, кувырок, переворот. Устный опрос.	2
3	Общая физическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм. Стойки (основная, широкая и т.д.) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание	48

		<p>ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление Упражнения дна исправление осанки, стоя, сидя, лежа, сидя на коленях. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. стоя на коленях, лежа на спине, Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса лежа на спине, сидя на полу. Улучшение гибкости позвоночника, лежа на спине, сидя. Наклоны туловища в стороны и вперед.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Тестирование (приложение № 1)</p>	
4	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из любых положений, мост, шпагаты, махи ногами, рывковые движения и круги руками во всех направлениях. Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V). Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.</p> <p>Упражнения на развитие силы и быстроты.</p> <p>Упражнения на низком бревне, гимнастической скамейке - разновидности ходьбы, поворотов. Тестирование (приложение № 2)</p>	<b>28</b>
5	Акробатическая подготовка	<p>Перекаты вперед и назад в группировке. Складка ноги вместе и ноги врозь. Кувырок, вперед согнувшись в складку. Мост. Статические упражнения: мосты и шпагаты, стойки, равновесия, упоры. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад. Мелкий бег на полупальцах. Упражнения на равновесие.</p> <p>Динамические упражнения: – перекаты и кувырки; – перевороты.</p> <p>Сдача базовых акробатических элементов.</p>	<b>38</b>
6.	Хореографическая подготовка	<p>Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага лежа, стоя.</p> <p>Упражнения для ног: позиция ног в хореографии (I-VI).</p> <p>Упражнения для рук: позиция рук в хореографии (I-III).</p>	<b>8</b>

		Различные упражнения с использованием этих позиций. Упражнения в положении: «лежа на спине», «лежа на животе», «лежа на боку», сидя: на коленях, ягодицах, стоя: на коленях. Переход из позы в позу. Подъем на стопы и опускание вниз через колени с помощью рук (опора). Различные растяжки для ног и гибкости позвоночника. Постановка корпуса (стойка STLA). Упражнения для укрепления мышечного корсета, пластика и статика позвоночника. Упражнения на растяжку и укрепление голеностопа и стопы, выработка танцевального подъема. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка: содержание и характер музыки; свойства музыкального звука; ритм в музыке; мелодия; темп в музыке; музыкальная динамика; музыкальная форма.	
7.	Организационно-массовая работа	Тематическое мероприятие для родителей и учащихся. Посещение соревнований, мастерклассов. Открытое занятие. Анкетирование	8
8.	Итоговое занятие	Соревнования	2
	ИТОГО:		136

#### Второй год обучения

Раздел	Темы	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Техника безопасности на занятиях акробатикой, при чрезвычайных ситуациях (землетрясение, пожар, техногенные катастрофы), профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, страховка. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена питания. Обсуждение программы первого года обучения. Устный опрос	2
2	История развития гимнастики. Роль акробатической подготовки	Гимнастика как вид спорта. Известные советские и российские спортивные акробаты, гимнасты. Истоки хореографии. Терминология гимнастических	2

		<p>упражнений.</p> <p>Художественная гимнастика – развитие вида спорта, номинации.</p> <p>Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.</p> <p>Определение основных терминов – прогнуться, согнуться, упор, группировка, стойка, поворот, кувырок, переворот. Устный опрос.</p>	
3	Общая физическая подготовка	<p>Влияние физических упражнений на организм. Стойки (основная, широкая и т.д.)</p> <p>Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление</p> <p>Упражнения для исправления осанки, стоя, сидя, лежа, сидя на коленях. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. стоя на коленях, лежа на спине,</p> <p>Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса лежа на спине, сидя на полу. Улучшение гибкости позвоночника, лежа на спине, сидя. Наклоны туловища в стороны и вперед.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Тестирование (приложение № 1)</p>	34
4	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из любых положений, мост, шпагаты, махи ногами, рывковые движения и круги руками во всех направлениях. Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V). Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.</p> <p>Упражнения на развитие силы и быстроты.</p> <p>Упражнения на низком бревне, гимнастической скамейке - разновидности ходьбы, поворотов. Тестирование (приложение № 2)</p>	38
5	Акробатическая подготовка	<p>Перекаты вперед и назад в группировке.</p> <p>Складка ноги вместе и ноги врозь. Кувырок, вперед согнувшись в складку. Мост.</p> <p>Статические упражнения: мосты и шпагаты, стойки, равновесия, упоры. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте</p> <p>Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад</p>	38

		на 45° с продвижением вперед и назад. Мелкий	
		бег на полупальцах. Упражнения на равновесие. Динамические упражнения: – перекаты и кувырки; – перевороты. Сдача базовых акробатических элементов.	
6.	Хореографическая подготовка	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага лежа, стоя. Упражнения для ног: позиция ног в хореографии (I-VI). Упражнения для рук: позиция рук в хореографии (I-III). Различные упражнения с использованием этих позиций. Упражнения в положении: «лежа на спине», «лежа на животе», «лежа на боку», сидя: на коленях, ягодицах, стоя: на коленях. Переход из позы в позу. Подъем на стопы и опускание вниз через колени с помощью рук (опора). Различные растяжки для ног и гибкости позвоночника. Постановка корпуса (стойка STLA). Упражнения для укрепления мышечного корсета, пластика и статика позвоночника. Упражнения на растяжку и укрепление голеностопа и стопы, выработка танцевального подъема. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка: содержание и характер музыки; свойства музыкального звука; ритм в музыке; мелодия; темп в музыке; музыкальная динамика; музыкальная форма.	10
7.	Организационно-массовая работа	Тематическое мероприятие для родителей и учащихся. Посещение соревнований, мастерклассов. Открытое занятие. Анкетирование	10
8.	Итоговое занятие	Соревнования	2
	ИТОГО:		136

## Третий год обучения

Раздел	Темы	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Техника безопасности на занятиях акробатикой, при чрезвычайных ситуациях (землетрясение, пожар, техногенные катастрофы), профилактика	2
		травматизма. Правила поведения на занятиях, страховка. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена питания. Обсуждение программы первого года обучения. Устный опрос	
2	История развития гимнастики. Роль акробатической подготовки	Гимнастика как вид спорта. Известные советские и российские спортивные акробаты, гимнасты. Истоки хореографии. Терминология гимнастических упражнений. Художественная гимнастика – развитие вида спорта, номинации. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. Определение основных терминов – прогнуться, согнуться, упор, группировка, стойка, поворот, кувырок, переворот. Устный опрос.	2
3	Общая физическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм. Стойки (основная, широкая и т.д.) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление Упражнения для исправления осанки, стоя, сидя, лежа, сидя на коленях. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. стоя на коленях, лежа на спине, Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса лежа на спине, сидя на полу. Улучшение гибкости позвоночника, лежа на спине, сидя. Наклоны туловища в стороны и вперед. Подвижные игры. Тестирование (приложение № 1)	34

4	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из любых положений, мост, шпагаты, махи ногами, рывковые движения и круги руками во всех направлениях. Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V). Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.</p> <p>Упражнения на развитие силы и</p>	38
---	-----------------------------------	--	----

		<p>быстроты.</p> <p>Упражнения на низком бревне, гимнастической скамейке - разновидности ходьбы, поворотов.</p> <p>Тестирование (приложение № 2)</p>	
5	Акробатическая подготовка	<p>Перекаты вперед и назад в группировке. Складка ноги вместе и ноги врозь. Кувырок, вперед согнувшись в складку. Мост.</p> <p>Статические упражнения: мосты и шпагаты, стойки, равновесия, упоры. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад. Мелкий бег на полупальцах.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Динамические упражнения: – перекаты и кувырки; – перевороты.</p> <p>Сдача базовых акробатических элементов.</p>	38

6.	Хореографическая подготовка	<p>Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага лежа, стоя.</p> <p>Упражнения для ног: позиция ног в хореографии (I-VI).</p> <p>Упражнения для рук: позиция рук в хореографии (I-III).</p> <p>Различные упражнения с использованием этих позиций. Упражнения в положении: «лежа на спине», «лежа на животе», «лежа на боку», сидя: на коленях, ягодицах, стоя: на коленях. Переход из позы в позу.</p> <p>Подъем на стопы и опускание вниз через колени с помощью рук (опора).</p> <p>Различные растяжки для ног и гибкости позвоночника. Постановка корпуса (стойка STLA). Упражнения для укрепления мышечного корсета, пластика и статика позвоночника. Упражнения на растяжку и укрепление голеностопа и стопы, выработка танцевального подъема.</p> <p>Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка: содержание и характер музыки; свойства музыкального звука; ритм в музыке; мелодия; темп в музыке; музыкальная динамика; музыкальная форма.</p>	<b>10</b>
7.	Организационно-массовая работа	<p>Тематическое мероприятие для родителей и учащихся.</p> <p>Посещение соревнований, мастерклассов.</p> <p>Открытое занятие.</p> <p>Анкетирование</p>	<b>10</b>
8.	Итоговое занятие	Соревнования	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>



## 4. Календарно – тематическое планирование

### Группа №1, №2(1 год обучения)

№	Дата проведения	Тема, раздел	Форма проведения занятия	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	теория	практика
1	3.09	Вводное занятие. 1.Инструктаж по Т.Б. Личная гигиена. Правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятиях. Использование инвентаря. 2.ОФП. Вводное тестирование	Рассказ, беседа	Наглядный материал, спортивный инвентарь	1,5	1	0,5
2	5.09	1.История возникновения акробатики(гимнастики). Роль акробатической подготовки. 2.Страховка и виды страховки. Строевые упражнения, повороты на месте, в движении.	Рассказ, показ выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5	1	0.5
3	6.09	1.Влияние физических упражнений на организм. 2.Стойки(основная, широкая и т.д.) 3.Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	Рассказ, Показ, Объяснение, Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5	1	0,5
4	10.09	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5	1	0,5
5	12.09	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя.	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5	1	0,5
6	13.09	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
7	17.09	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5

8	19.09	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
9	20.09	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
10	24.09	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
11	26.09.	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
12	27.09	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
13	1.10.	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
14	3.10	Закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
15	4.10	Повторение пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
16	8.10	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
17	10.10	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
18	11.10	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
19	15.10	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5	1	0,5
20	17.10	Выпады в стороны и вперёд, наклоны туловища	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5

21	18.10	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
22	22.10	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
23	24.10	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
24	25.10	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
25	5.11	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
26	7.11	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
27	8.11	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
28	12.11	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
29	14.11	Закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
30	15.11	Повторение пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
31	19.11	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
32	21.11	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
33	22.11	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5

34	26.11	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
35	28.11	Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
36	29.11	Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
37	3.12	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
38	5.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
39	6.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
40	10.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
41	12.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
42	13.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
43	17.12	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
44	19.12.	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
45	20.12	Прыжки. По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами. Упор, присев	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5

46	24.12	Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
47	26.12	Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
48	27.12	Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
49	9.01	Упражнения для развития танцевального шага.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
50	10.01	Музыкально-ритмические игры.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
51	14.01	Закрепление материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
52	16.01	Повторение материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
53	17.01	Музыкально-ритмические игры.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
54	21.01	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
55	23.01	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
56	24.01	Музыкально-ритмический этюд.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
57	28.01	Музыкально-ритмический этюд.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
58	30.01	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
59	31.01	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5
60	4.02	Мелкий бег на полупальцах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1,5

61	6.02	«Мостик» с помощником.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1
62	7.02	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
63	11.02	Прыжки с хлопками.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
64	13.02	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
65	14.02	Музыкально-ритмические игры.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
66	18.02	Музыкально-ритмический этюд.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
67	20.02	Музыкально-ритмический этюд.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
68	21.02	Вращения.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
69	25.02	Шпагат. Кувырок вперёд	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
70	27.02	Упражнения на равновесие	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
71	28.02	Передвижения гимнастической скамейке по	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
72	4.03	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
73	6.03	Шпагат. Кувырок вперёд	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
74	7.03	Передвижения гимнастической скамейке по	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
75	11.03	Упражнения на равновесие	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
76	13.03	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1

77	14.03	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
78	18.03	Шпагат. Кувырок вперёд	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
79	20.03	Равновесие в парах. Кувырок назад	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
80	21.03	Вращения. Кувырок назад	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
81	1.04	Шпагат. Кувырок вперёд	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
82	3.04	Передвижения по гимнастической скамейке	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
83	4.04	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
84	8.04	Упражнения на равновесие. Кувырок назад	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
85	10.04	Шпагат. Кувырок вперёд	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
86	11.04	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
87	15.04	Стойка на лопатках, согнув ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
88	17.04	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок назад	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
89	18.04	Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
90	22.04	Равновесие в парах Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
91	24.04	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1

92	25.04	Шпагат Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1,5		1
93	29.04	Повторение и закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
94	1.05	Повторение и закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
95	2.05	Наклоны туловища. Передвижения по гимнастической скамейке. Упор, лёжа	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
96	6.05	Развитие подвижности в тазобедренных суставах Упор, согнувшись.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
97	8.05	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Выпады в стороны и вперёд. Упор, согнувшись	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
98	9.05	Полушпагат. Передвижения по гимнастической скамейке. Сед на пятках.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
99	13.05	Развитие гибкости позвоночника. Сед на пятках	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
100	15.05	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Развитие гибкости позвоночника	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
101	16.05	Развитие подвижности в тазобедренных суставах Упор, согнувшись.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
102	20.05	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Выпады в стороны и вперёд. Упор, согнувшись	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
103	22.05	Конт рольный урок	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
104	23.05	Работа над ошибками.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь	1		1
		ИТОГО:			136	6	120



## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

Для успешной реализации данной программы имеется:

- спортивный зал;
- маты, гимнастические ленты, гимнастические палки;
- мячи (разного диаметра);
- флажки;
- степ – скамейки;
- учебные, магнитные доски, магниты; – иллюстративный материал; – ноутбук.

### 5.2. Характеристика помещений

Для проведения занятий по гимнастике имеется спортивный зал. Для хранения инвентаря выделено специальное помещение.

### 5.3. Информационно-методические условия реализации программы

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос
2	История развития гимнастики. Роль акробатической подготовки			
3	Общая физическая подготовка	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	гимнастические скамейки, маты, палки; скакалки, обручи; гимнастический мостик; пневматические гимнастический ковер или	Опрос Тестирование. Опрос. Сдача базовых акробатических элементов
4	Специальная физическая подготовка			
5	Акробатическая подготовка			

6	Хореографическая подготовка		специальное покрытие толщиной 4 см	Опрос
7	Организационно-массовая работа			Анкетирование
8	Итоговые занятия	Демонстрационный, практический	размером 10х10 метров. учебные, магнитные доски, магниты, иллюстративный материал; ноутбук.	Участие в соревнованиях

#### **5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

При реализации программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: просмотр видео-лекций; компьютерное тестирование.

В период длительной болезни или отсутствия в школе по уважительной причине ученик имеет возможность получать консультации педагога по соответствующей дисциплине через электронные системы, используя для этого канал выхода в Интернет.

## **6. Список литературы**

### **6.1. Нормативно-правовые и методические документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
10. Устав краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества».

## **6.2. Для педагога:**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987. 5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой,

Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2005. **6.3. Для учащихся и родителей:**

1. «Спортивная акробатика» ФиС 2001г. под редакцией В.П. Коркина.
2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
3. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
4. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.
4. «Советы по гигиене» М. 2003г.

#### **6.4. Электронно-образовательные ресурсы:**

1. [www.acrobatik\\_official.ru](http://www.acrobatik_official.ru). Сайт спортивной акробатики
2. [www.acrobatik-russia.ru](http://www.acrobatik-russia.ru). Сайт спортивной акробатики РФ
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Сайт Министерства спорта РФ
4. [www.edu.gov.ru](http://www.edu.gov.ru) Сайт Министерства просвещения РФ

### **Средства контроля**

#### **Критерии оценки контрольных нормативов**

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
оценка						
		5	4	3	2	0
баллы						
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
<b>1.Скоростно-силовая подготовка</b>						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41
2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
<b>2.Силовая подготовка</b>						
4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
<b>3.Гибкость</b>						

5	Шпагат (пр, лев, поп,) баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
<b>5. Техническая подготовка</b>						
8	Длинный кувырок вперед	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4
9	Ласточка					

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Техника выполнения упражнений

#### 1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекаат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

#### 2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

#### 3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

#### 4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

#### 5. Мост:

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и

ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

### 6. Складка:

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

### 7. Кувырок вперед:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

### 8. Ласточка:

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

## Приложение №2

### Календарно – тематическое планирование

(2 год обучения)

№	Дата проведения	Тема, раздел	Форма проведения занятия	Дидактический материал, реквизит	Всего	теория	практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Личная гигиена. Правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятиях. Использование инвентаря. ОФП. Вводное тестирование	Рассказ, беседа	Наглядный материал, спортивный инвентарь			
2		История возникновения акробатики(гимнастики). Роль акробатической подготовки. Страховка и виды страховки. Строевые упражнения, повороты на месте, в движении.	Рассказ, показ выполнения упражнения	Спортивный инвентарь			

3		Меры предупреждения травм. Влияние физических упражнений на организм. Стойки (основная, широкая и т.д.). Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	Рассказ, Показ, Объяснение, Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
4		Гимнастическая терминология. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
5		Развитие подвижности в плечевых суставах. Полушпагат. Упор, присев	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
6		Выпады в стороны и вперёд Развитие гибкости позвоночника. Упор, присев	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
7		Развитие подвижности в плечевых суставах. Полушпагат Упор, лёжа	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
8		Наклоны туловища. Передвижения по гимнастической скамейке. Упор, лёжа	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
9		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Развитие гибкости позвоночника	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
10		Развитие подвижности в тазобедренных суставах Упор, согнувшись.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
11		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Выпады в стороны и вперёд. Упор, согнувшись	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
12		Полушпагат. Передвижения по гимнастической скамейке. Сед на пятках.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
13		Развитие гибкости позвоночника. Сед на пятках	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
14		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

15		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения на равновесие	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
16		Развитие гибкости позвоночника. Сед углом.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
17		Полушпагат Передвижения по гимнастической скамейке Сед углом.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
18		Развитие подвижности в плечевых суставах. Группировка.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
19		Гимнастическая терминология. Наклоны туловища. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Группировка.	Рассказ, Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
20		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Перекаты.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
21		Упражнения на координацию движения. Перекаты.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
22		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Шпагат	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
23		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках, согнув ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
24		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Стойка на лопатках, согнув ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
25		Развитие гибкости позвоночника. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			



26		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
27		Ходьба с заданной осанкой. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
28		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Шпагат	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
29		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
30		Упражнения на проверку осанки	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
31		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
32		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
33		Передвижения по гимнастической скамейке	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
34		Шпагат. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
35		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
36		Развитие подвижности в плечевых суставах. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
37		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
38		Упражнения на равновесие Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

39		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
40		Шпагат. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
41		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
42		Упражнения на координацию движения. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
43		Развитие гибкости позвоночника. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
44		Шпагат. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
45		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
46		Передвижения по гимнастической скамейке. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
47		Наклоны туловища. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
48		Упражнения на равновесие. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
49		Ходьба с заданной осанкой Мост из положения лёжа на спине.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
50		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

51		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
52		Гимнастическая терминология. Мост из положения лёжа на спине	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
53		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
54		Передвижения по гимнастической скамейке	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
55		Шпагат. Кувырок назад	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
56		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
57		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
58		Развитие гибкости позвоночника	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
59		Показательные выступления	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
60		Развитие подвижности в плечевых суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
61		Упражнения на равновесие. Элементы танцевальной и хореографической подготовки е.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
62		Шпагат. Кувырок назад.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
63		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
64		Упражнения на координацию движения. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
65		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
66		Наклоны туловища	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

67		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
68		Кувырок вперёд. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
69		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
70		Упражнения на равновесие. Элементы танцевальной и хореографической подготовки е.	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
71		Развитие гибкости позвоночника. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
72		Упражнения на координацию движения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
73		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
74		Шпагат. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
75		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
76		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
77		Показательные выступления	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
78		Упражнения на равновесие. Пирамидковые упражнения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
79		Кувырок вперёд. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
80		Кувырок назад. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

81		Развитие подвижности в плечевых суставах	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
82		Упражнения на координацию движения	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
83		Шпагат. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
84		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
85		Показательные выступления	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
86		Упражнения на проверку осанки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
87		Развитие гибкости позвоночника	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
88		Кувырок вперёд. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
89		Показательные выступления	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
90		Шпагат. Мост из положения лёжа на спине	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
91		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
92		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Показ, объяснение Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
93		Повторение и закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
94		Повторение и закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
95		Конт рольный урок	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
96		Работа над ошибками.	Выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			

**Календарно-тематический план.  
(3 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Дидактический материал, реквизит</b>	<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1		Вводное занятие. 1.Инструктаж по Т.Б. Личная гигиена. Правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятиях. Использование инвентаря. 2.ОФП. Вводное тестирование	Рассказ, беседа	Наглядный материал, спортивный инвентарь			
2		1.История возникновения акробатики(гимнастики). Роль акробатической подготовки. 2.Страховка и виды страховки. Строевые упражнения, повороты на месте, в движении.	Рассказ, показ выполнение упражнения	Спортивный инвентарь			
3		1.Влияние физических упражнений на организм. 2.Стойки(основная, широкая и т.д.)Седы(согнув ноги, сед углом) Выпады(вперед, в сторону). ОФП (пресс, отжимание, прыжки)	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
4		1.ОФП. Ходьба Легкий шаг, высокий, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы. Скрестный шаг. 2.Гимнастический мост (из положения лежа, на возвышение, со страховкой).Подготовительные упражнения	Рассказ, Показ, Объяснение.	Спортивный Инвентарь			
5		1.ОФП. Бег, с высоким подниманием прямых ног, с захлестом голени назад. 2. Шпагат. Упражнения на устойчивость и равновесие.	Рассказ, объяснение	Спортивный инвентарь			
6		1.ОФП. Прыжки и подскоки. 2.Основы техники акробатической подготовки.	Рассказ, объяснение	Спортивный инвентарь			

7		1.ОФП. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. 2.Кувырки вперед.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
8		1.СФП. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии. Ходьба по скамейке с заданием. 2.Кувырок вперед.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
9		1.Спортивная терминология акробатических упражнений. 2.Группировка, кувырок вперед в группировке.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
10		1.Техника выполнения основных акробатических элементов. 2.Кувырки вперед, назад, в сторону.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
11		1.СФП. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. 2.Стойка на руках у стены (со страховкой), стойка на лопатках (самостоятельно)	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
12		1.Эстафеты. Стойка на лопатках. 2.Кувырки из различных положений тела.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
13		1.СФП. Стойка на голове. 2.Кувырок назад в группировке.	Показ, Объяснение	Спортивный инвентарь			
14		1.СФП. Стойка на голове и предплечьях. 2.Кувырки из различных положений.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
15		1.СФП. Стойка на руках. 2.Переворот назад у стены, через положение мост.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
16		1.Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах. 2.Переворот вперед через положение «мост».	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
17		1.Спортивная акробатика, как вид спорта. 2.Перевороты из различных положений.	Плакаты, беседа	Спортивный инвентарь			

18		1.Элементарные основы музыкальной грамоты. Счет. 2.Различные стойки на руках.	Рассказ, объяснение	Спортивный инвентарь			
19		1.Упражнения на согласование движений со счетом. 2.Подскоки и прыжки. Хореографическая подготовка.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
20		1.Построения и перестроения под счет. 2. Стойки и перевороты из различных положений.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
21		1.Обязательные элементы гимнастики. 2. Прыжок «ноги врозь»	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
22		1.СФП. Равновесия, полушпагат. 2.Акробатическая подготовка. Кувырки.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
23		1.ОФП. Эстафеты. Равновесия полушпагат и шпагат. 2.Акробатическая подготовка. Перевороты.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
24		1.СФП.Упражнения на развитие гибкости. 2.Акробатическая подготовка. Вертикальные вращения. Связки из гимнастических упражнений.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
25		1.СФП. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. 2.Акробатическая подготовка. Стойки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
26		1.СФП. Упражнения на развитие выносливости. 2.Вольные упражнения под музыкальное сопровождение	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
27		1. Связки из гимнастических упражнений. 2.Групповые взаимодействия. Страховка.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
28		1. Связки из гимнастических упражнений. 2.Групповые взаимодействия.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			



29		1. Связки из гимнастических упражнений. 2. Групповые взаимодействия. Перестроения.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
30		1.ОФП. Прыжки и подскоки. 2.Основы техники акробатической подготовки.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
31		1.ОФП. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. 2.Перекаты.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
32		1.СФП. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии. Ходьба по скамейке с заданием. 2.Различные перекаты.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
33		1.Спортивная терминология акробатических упражнений. 2.Группировка, кувырок	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
34		1.Техника выполнения основных акробатических элементов. 2.Кувырки вперед, назад, в сторону	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
35		1.ОФП. Упражнения для развития подвижности суставов, позвоночного столба. 2.Акробатическая подготовка. Связки из акробатических элементов.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
36		1.СФП. Упражнения на развитие скорости и ловкости. 2.Стойка как вертикальное положение тела.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
37		1.СФП. Стойка на голове и предплечьях. 2.Переворот вперед на одну ногу. Мосты из различных положений.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
38		1.СФП. Стойка на руках. 2.Арабский переворот .	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
39		1.Элементарные основы музыкальной грамоты. Музыкальный счет. 2.Различные стойки на руках.	Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
40		1.Упражнения на согласование движений с музыкой. 2.Различные прыжки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

41		1.Разучивание танцевальных схем. Развитие чувства ритма. Хореографическая подготовка. 2. Прыжок шагом.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
42		1.Обязательные элементы спортивной акробатики. Подготовка выступления на школьных праздниках. 2. Прыжок касаясь.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
43		1.СФП. Разучивание танцевальных схем. Обязательные элементы. 2.Акробатическая подготовка. Кувырки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
44		1.ОФП. Эстафеты. 2.Акробатическая подготовка. Повороты.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
45		1.СФП.Упражнения на развитие гибкости. 2.Акробатическая подготовка. Вертикальные вращения. Связка кувырок прыжок с поворотом на 180.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
46		1.СФП. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. 2.Акробатическая подготовка. Стойки. Курбет.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
47		1.СФП. Упражнения на развитие выносливости. 2.Групповые взаимодействия. Вальсет.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
48		1.ОФП. Прыжки и подскоки. 2.Основы техники акробатической подготовки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
49		1.Спортивная терминология акробатических упражнений. 2.Группировка, кувырок	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
50		1.Техника выполнения основных акробатических элементов. 2.Кувырки вперед, назад, в сторону	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
51		1.СФП. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. 2.Стойка как вертикальное положение тела.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
52		1.Эстафеты. Стойка на лопатках. 2.Кувырки из различных положений тела.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

53		1.СФП. Стойка на голове. 2.Переворот в сторону.(колесо)	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
54		1.СФП. Стойка на голове и предплечьях. 2.Переворот вперед на две ноги.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
55		1.СФП. Стойка на руках. 2.Переворот назад на одну.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
56		1.Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах и растяжениях. 2.Переворот вперед на одну «перекидка».	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
57		1.Гимнастическая связка:вальсет,колесо 2.Перевороты из различных положений.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
58		1.Основы музыкальной грамоты. Выполнение музыкальных схем под счет. 2.Различные стойки на руках. Упоры	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
59		1.Упражнения на согласование движений с музыкой. 2. Прыжок шагом. Прыжок касаясь.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
60		1.ЧИР и ДАНС команда. Состав команды, площадка для выступлений. 2.Прыжки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
61		1.СФП. Разучивание танцевальных схем. Обязательные элементы программ. 2.Акробатическая подготовка. Кувырки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
62		1.ОФП. Эстафеты. 2.Акробатическая подготовка. Перевороты.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
63		1.СФП. Упражнения на развитие гибкости. 2.Акробатическая подготовка. Вертикальные вращения.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
64		1.СФП. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. 2.Акробатическая подготовка. Стойки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
65		1.Понятие о природных задатках и способностях. 2.Пирамиды в парах и тройках	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
66		1.Индивидуальная акробатическая подготовка. Соло. 2.Связки и соединения акробатических элементов.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

67		1.Танцевальные схемы. 2. Акробатика повторение разученных элементов.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
68		1.Составление индивидуальных выступлений. 2.Подготовка и проведение выступлений и соревнований.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
69		1.Костюмы для выступлений и соревнований. 2.Составление простых схем перемещений.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
70		1.Складка. Шпагаты. 2.Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах и позвоночнике.	Рассказ, Показ, Объяснение	Спортивный инвентарь			
71		1. Соревнования.Состав команды, площадка для выступлений. 2.Различные стойки.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
72		1.Перекаты и перевороты. 2.Переворот вперед и назад со страховкой.	Рассказ,показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
73		1.Гигиена питания. Назначение и роль белков, жиров и углеводов. 2.Полет-кувырок. 3.Отработка групповых танцевальных схем.	Рассказ, Показ, Объяснение	Спортивный инвентарь			
74		1.Краткие сведения о строении и функциях организма. 2.Стойка на руках,- кувырок вперед	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
75		1.Влияние занятий акробатикой на работу внутренних органов. 2.Кувырок назад в стойку на руках.	Рассказ, Показ, Объяснение	Спортивный инвентарь			
76		1.Планирование спортивной тренировки. 2.Кувырок назад в стойку. Подъем разгибом и. положение - лежа на спине.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

77		1.Ведение спортивного дневника. Ссадины и ушибы. 2.Кувырок назад в стойку. Переворот разгибом из положения стойка на голове согнувшись.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
78		1.Общая физическая подготовка акробата. 2.Переворот разгибом из положения стойка на голове согнувшись.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
79		1.Специальная подготовка акробата. 2.Переворот боком, как подготовительный элемент акробата. Вальсет.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
80		1.Терминология акробатических упражнений. 2.Назначение акробатического элемента рондат. Переворот боком после вальсета.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
81		1.Основные термины акробатики. 2.Что такое курбет и как его снимать.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
82		1.Перевороты вперед на одну ногу. 2.Курбет из стойки на руках.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
83		1.Переворот вперед на одну ногу. 2.Равновесия на обе ноги.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
84		1.СФП. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. 2.Захваты в равновесии.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

85		1.СФП.Ходьба в стойке на руках. 2.Галопы. Прыжок прогнувшись. 2.Отработка групповых танцевальных схем.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
86		1.Прыжок касаясь. Шпагаты. Прыжок шагом. 2.Связки из нескольких акробатических элементов. 3.СФП. Подвижные игры.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
87		1.Шпагаты. Прыжок шагом. 2.Связки из нескольких акробатических элементов. 3.СФП. Подвижные игры.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
88		1.Связки и соединения. 2. Исполнение учебно-танцевальных композиций.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
89		1.Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви спортсмена. 2.Исполнение учебно-танцевальных композиций.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
90		1.ОФП. Эстафеты и игры. 2.Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. 2.Отработка групповых танцевальных схем.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
91		1.Общая и специальная подготовка акробата. 2.Рондат как элемент прыжковой акробатики.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
92		1.Стойка на руках. Курбеты. Отталкивание. Складка. 2.Рондат.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
93		1.СФП. Групповая акробатика. 2. Подготовка танцевальных и акробатических схем.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
94		1.СФП, Развитие гибкости. 2.Курбет из стойки на руках, выпрыгивание на горку матов.	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			
95		1.Природные задатки и возможности организма. Стойка на руках из разных исходных положений. 2.Стойка на руках силой (спичаг)	Рассказ, Показ, объяснение	Спортивный инвентарь			

96		<p>1. Соревнование в группе на лучшее исполнение акробатических элементов.</p> <p>2. Подвижные игры с элементами преакробатической подготовки.</p>	<p>Рассказ, Показ, объяснение</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>			
----	--	--	---	-----------------------------	--	--	--