

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Кравцова Жанна Витальевна,
инструктор-методист
Вечканова Наталья Алексеевна,
старший инструктор-методист

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	4 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	32 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта спортивная акробатика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ спортивной акробатики.

Спортивная акробатика - вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В программу соревнований входят упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером).

Спортивная акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно: развивает все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела, и многое другое. Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудлюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность - это только малая часть того что дает этот вид спорта.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей доступными средствами общей физической подготовки и элементами спортивной акробатики, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по спортивной акробатике, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 6 до 11 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: групповая. Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе (мин/макс)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	6-11 лет	15/20	6 часов

1.2. Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики акробатических элементов.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта спортивная акробатика;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Спортивная акробатика		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
	Всего часов		252		252

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом.

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития спортивной акробатики	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития спортивной акробатики

Возникновение и развитие спортивной акробатики. Победы советских и российских акробатов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала.
Спортивная форма акробатов.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по спортивной акробатике, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся спортивной акробатикой. С помощью средств ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками и умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное выполнение акробатических элементов.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки. Статические усилия на мышцы ног, поднимание гантелей массой 1-2 кг, упражнения на перекладине и гимнастической стенке (подъем ног на 90⁰), подъём туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе, поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, от пола;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, прыжки через скакалку;

быстроты - бег на короткие дистанции, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину, задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр, выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 секунд;

ловкости - лазание по гимнастической лестнице, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м;

гибкости – упражнения на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

4) Предметная область «Спортивная акробатика»

1 год обучения

Изучение техники выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках из различных положений, с различным положением ног, без опоры руками; стойка на голове; равновесие «ласточка», боковое равновесие (в парах, с опорой); «мост» из различных положений, с опорой на обе ноги, на одну ногу, на обе руки, на одну руку, мост с поворотом в упор присев; полушпагаты, шпагаты; группировка, перекаты (вперед, назад, боком), кувырки (вперед, назад); переворот в сторону («колесо»); хореографические и музыкально-ритмические упражнения.

2 год обучения

Изучение техники выполнения акробатических элементов: «мост» из положения стоя; стойка на руках с опорой; переворот вперед; равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой; равновесие с захватом ноги за голень; затяжка «кольцом» (равновесие); из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись; переворот боком («колесо») с поворотом в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; переворот назад; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»); соединение 5-6 акробатических элементов в связку. Хореографические и музыкально-ритмические упражнения, элементы ритмической гимнастики.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные;
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки,);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Тематическое планирование для 1 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Спортивная акробатика	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Группировка в положении лежа, сидя. Упор присев.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения на развитие равновесия. «Ласточка».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	«Мост» из положения лежа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Боковое равновесие (в парах, с опорой).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивной акробатики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	«Мост» с опорой на обе ноги, на одну ногу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Полушпагаты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивной акробатики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Стойка на лопатках из различных положений, с различным положением ног.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	«Мост» с опорой на обе руки, на одну руку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Спортивная акробатика	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Перекаты (вперед, назад, боком).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Шпагаты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Спортивная акробатика	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Стойка на голове: упор присев, опора на голову и две кисти (треугольник).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Равновесия: «ласточка», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Стойка на лопатках без опоры руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	7
	«Кольцо» из положения лежа на животе («лягушка»).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Полушпагаты, шпагаты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Переворот в сторону (колесо) с правой ноги, с левой ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Кувырок вперед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	«Мост» с поворотом в упор присев.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Различные виды шпагатов, полушпагатов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Кувырок назад.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Спортивная акробатика	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Стойка на руках с опорой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Переворот в сторону (колесо) с правой ноги и/или с левой ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	«Мост» из положения стоя.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Тематическое планирование для 2 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Спортивная акробатика	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	«Мост» из положения стоя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Шпагаты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Стойка на руках с опорой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Кувырки (вперед, назад).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивной акробатики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивной акробатики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Прыжок шпагатом. Равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Переворот боком («колесо») с поворотом в шпагат.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Спортивная акробатика	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Переворот вперед на две ноги (перекидка).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Хореографические и музыкально-ритмические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Спортивная акробатика	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Шпагаты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Элементы ритмической гимнастики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	7
	Равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Равновесие с захватом ноги за голень.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Связки из 3-4 акробатических элементов.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Переворот вперед на две ноги (перекидка).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Из стойки на руках опускание в равновесие на локтях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Связки из 5-6 акробатических элементов. Элементы ритмической гимнастики.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивная акробатика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Затяжка «кольцом» (равновесие).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Переворот вперед на одну ногу (перекидка).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Связки из 5-6 акробатических элементов. Элементы ритмической гимнастики.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Спортивная акробатика	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Переворот назад (перекидка).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Элементы ритмической гимнастики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Связки из акробатических элементов.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 42 недели в год.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы).

1 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2022 года.

01 - 08.01.2023 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2023 года.

01.07 - 31.08.2023 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 26 по 28 июня 2023 года.

2 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2023 года.

01 - 07.01.2024 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2024 года.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 24 по 26 июня 2024 года.

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

• **Прыжок в длину с места**

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. *Задание*: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

- **Наклон вперед - «складка»**

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	4-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Высокий	13-15
Средний	10-12
Низкий	9 и ниже

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: акробатический ковер, различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, канаты, турники навесные для гимнастической стенки, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

Для освоения Программы используются методические материалы: слайды, презентации, видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для самостраховки.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 56 с. – Текст: непосредственный.
2. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с. – Текст: непосредственный.
3. Коркин, В. П. Групповая акробатика / В. П. Коркин. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.: ил.; 20 см. – Текст: непосредственный.
4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: учебное пособие для учителей / В. И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 206 с. – Текст: непосредственный.
5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 112 с. – Текст: непосредственный.
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 203 с.– Текст: непосредственный.
7. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб.: Образование, 1993. – Текст: непосредственный.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: В 2 т. / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Л. П. Матвеева и проф.

А. Д. Новикова. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – Текст: непосредственный.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с. – Текст: непосредственный.

11. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие для педагогических институтов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва: Просвещение, 1990. – 318 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://olympic.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

3. Российская Федерация. Министерство спорта. Правила вида спорта «спортивная акробатика»: [утв. приказом Минспорта России от 29.12.2018 г. № 1133 (ред. от 04.12.2020)]. – Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс. – (дата обращения 25.08.2021) - Текст: электронный.

4. Шапошникова, Т. Е. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. – URL: <https://urait.ru/bcode/437716> - Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 218 с. - (дата обращения 25.08.2021) - Текст: электронный.