

**Отдел образования администрации
Краснохолмского муниципального округа
Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно
совет МБУДО «Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.07.2025 г

УТВЕРЖДАЮ
приказ №44 от 21.07.2025г
директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
_____ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 5 лет и старше

Срок реализации программы – 3 года

ФИО, должность –Ладыгина Анна Владимировна, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Нормативно правовая база.....	3
2. Направленность программы.....	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6. Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	18
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	23
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	24
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
1. Материально-техническое обеспечение.....	24
2. Информационное обеспечение.....	24
3. Кадровое обеспечение.....	24
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	25
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	27
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 398 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

-Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;

1. [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)"](#)

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно - координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 4-7 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-10 годам.

2. Направленность программы

Направленность по спортивной акробатике (далее программа) – физкультурно-спортивная.

3. Новизна и актуальность

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники акробатики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей, и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших акробатов, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы.

4. Отличительные особенности рабочей программы

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по акробатике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

5. Адресат программы

Возраст участвующих в реализации данной программы с 5 лет и старше. Группы первых этапов обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

6. Сроки реализации рабочей программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Программа по «Спортивной акробатике» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале сш , 6 часов в неделю.

II Цель и задачи ДОП

1. Цель программы

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни

2. Овладение обучающимися основами техники современной акробатики, последовательная повышения уровня освоения необходимых навыков

3. Приобретение обучающимися необходимых теоретических акробатических элементов, организации тренировок

Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных акробатов. Воспитание необходимых черт личности спортсменов: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма

2. Задачи рабочей программы.

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- 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 акробатике. Знакомство с акробатической терминологией.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по акробатике различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной акробатикой.

III Содержание программы

1. Учебный план

1.1 Учебный план ГНП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.	6	4	2	сдача норматив ов

2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.	6	2	4	
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.	6	2	4	
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП	6	2	4	
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.	6	2	4	
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.	6	2	4	
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.	6	2	4	
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов . ОФП	6	2	4	
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах. Отработка хореографии	6	2	4	
11	Разминка под музыку. Изучение	6	2	4	

	выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.				
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП	6	2	4	
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры	6	2	4	
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.	6	2	4	
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя	6	2	4	
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.	6	2	4	
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП	6	2	4	
18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики	6	2	4	
19	Разминка со скакалкой.	6	2	4	

	Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»				
20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений	6	2	4	
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	6	2	4	
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»	6	2	4	
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на «мост» Самостраховка	6	2	4	
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине	6	2	4	
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП	6	2	4	
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.	6	2	4	
27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента « колесо» с разбега	6	2	4	
28	Упражнения на растяжку мышц ног.	6	2	4	

	Изучение гимнастического элемента « шпагат»				
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы	6	2	4	
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)	6	2	4	
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку	6	2	4	
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.	6	2	4	
34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.	6	2	4	
35	Сдача нормативов	6	2	4	
36	Показательное выступление	6	2	4	

1.2 Учебный план ГНП-2

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой	6	4	2	сдача норматив ов

	учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.				
2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.	6	2	4	
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.	6	2	4	
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП	6	2	4	
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.	6	2	4	
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.	6	2	4	
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.	6	2	4	
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов . ОФП	6	2	4	
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах.	6	2	4	

	Отработка хореографии				
11	Разминка под музыку. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.	6	2	4	
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП	6	2	4	
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры	6	2	4	
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.	6	2	4	
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя	6	2	4	
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.	6	2	4	
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП	6	2	4	
18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами	6	2	4	

	акробатики				
19	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»	6	2	4	
20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений	6	2	4	
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	6	2	4	
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»	6	2	4	
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на «мост» Самостраховка	6	2	4	
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине	6	2	4	
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП	6	2	4	
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.	6	2	4	
27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента	6	2	4	

	« колесо» с разбега				
28	Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение гимнастического элемента « шпагат»	6	2	4	
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы	6	2	4	
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)	6	2	4	
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку	6	2	4	
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.	6	2	4	
34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.	6	2	4	
35	Сдача нормативов	6	2	4	
36	Показательное выступление	6	2	4	

1.3 Учебный план ГНП-3

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Знакомство с техникой	6	4	2	сдача

	безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.				норматив ов
2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.	6	2	4	
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.	6	2	4	
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП	6	2	4	
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.	6	2	4	
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.	6	2	4	
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.	6	2	4	
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение	6	2	4	

	акробатических элементов . ОФП				
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах. Отработка хореографии	6	2	4	
11	Разминка под музыку. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.	6	2	4	
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП	6	2	4	
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры	6	2	4	
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.	6	2	4	
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя	6	2	4	
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.	6	2	4	
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП	6	2	4	

18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики	6	2	4	
19	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»	6	2	4	
20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений	6	2	4	
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	6	2	4	
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»	6	2	4	
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на «мост» Самостраховка	6	2	4	
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине	6	2	4	
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП	6	2	4	
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.	6	2	4	

27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента « колесо» с разбега	6	2	4	
28	Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение гимнастического элемента « шпагат»	6	2	4	
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы	6	2	4	
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)	6	2	4	
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку	6	2	4	
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры	6	2	4	
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.	6	2	4	
34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.	6	2	4	
35	Сдача нормативов	6	2	4	
36	Показательное выступление	6	2	4	

2. Содержание программы

2.1 Содержание программы ГНП - 1

1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.
2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов . ОФП
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах. Отработка хореографии
11	Разминка под музыку. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП
18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики
19	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»
20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на

	«мост» Самостраховка
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.
27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента « колесо» с разбега
28	Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение гимнастического элемента « шпагат»
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.
34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.
35	Сдача нормативов
36	Показательное выступление

2.2 Содержание программы ГНП - 2

1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.
2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов . ОФП
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах. Отработка хореографии

11	Разминка под музыку. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП
18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики
19	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»
20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на «мост» Самостраховка
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.
27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента « колесо» с разбега
28	Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение гимнастического элемента « шпагат»
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.

34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.
35	Сдача нормативов
36	Показательное выступление

2.3 Содержание программы ГНП - 3

1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. Упражнения на гимнастических ковриках.
2	Установка, планирование и прогнозирование соревновательной деятельности. Формирование положительных мотивов, связанных с повышением спортивного духа.
3	Роль разминки на занятиях. Акробатические упражнения. Подвижные игры
4	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на матах.
5	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Построение гимн. пирамид. ОФП
6	Изучение акробатических элементов в парах. Изучение спортивного танца.
7	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения в парах.
8	Изучение гимнастических элементов в парах. Поддержки. Отработка хореографии.
9	Упражнения с обручем. Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов . ОФП
10	Изучение выполнения стойки на руках .Изучение поддержек в парах. Отработка хореографии
11	Разминка под музыку. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения лежа. Спортивные игры.
12	Разминка на гимнастических матах. Изучение выполнения упражнения « мост» из положения стоя . ОФП
13	Упражнения на брюшной пресс. Построение акробатических пирамид. Упражнения на развитие силы ,выносливости. Подвижные игры
14	Беседа : « В здоровом теле –здоровый дух» Упражнения на гимнастических матах. Спортивные эстафеты.
15	Разминка на матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове; стойка на руках; «мост» из положения стоя
16	Изучение акробатических элементов (с 3-5 шагов со стойки на руках , плавно опуститься на мостик) Изучение движений спортивного танца.
17	Упражнения в парах. Самостраховка. Построение гимнастических пирамид. ОФП
18	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики
19	Разминка со скакалкой. Акробатические упражнения. Изучение элемента « колесо»

20	Акробатические упражнения. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений
21	Обучение измерению ЧСС. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.
22	Разминка под музыку. Построение гимнастических пирамид. Изучение «связок»
23	Разминка под музыку. Изучение выполнения стойки на руках с опусканием на «мост» Самостраховка
24	Обще-развивающие упражнения под музыку. Упражнения на брюшной пресс. Подтягивания на высокой перекладине
25	Разминка на гимнастических матах. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения в парах. ОФП
26	Изучение акробатических упражнений. Построение пирамид под музыку.
27	Упражнения в парах. Упражнения на координацию движений. Изучение элемента « колесо» с разбега
28	Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение гимнастического элемента « шпагат»
29	Упражнения на координацию движения. Силовые упражнения мышц рук. Акробатические элементы
30	Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы (стойка на руках)
31	Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость и растяжку
32	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатические упражнения. Подвижные игры
33	Разминка под музыку. Изучение акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими палками.
34	Разминка на матах. Изучение пирамид под музыку.
35	Сдача нормативов
36	Показательное выступление

IV Планируемый результат

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития акробатики;
- обзор развития акробатики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике акробатики; -морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен 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;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	2025г - 2026г	01.09. 2025г	22.05.2026г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май
2	2026г - 2027г	01.09. 2026г	21.05.2027г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май
3	2027г - 2028г	01.09. 2027г	26.05.2028г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

1. гимнастические маты
2. поролоновые маты
4. шведские стенки
5. скакалки
6. мячи
7. обручи
8. туристические коврики
9. стойки гимнастические
10. круглый батут
11. гимнастические палки
12. ленточки
13. кирпичик для йоги – 6
14. координационная лестница
15. секундомер

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Ладыгина Анна Владимировна;

опыт работы : 5 лет

образование : среднее - специальное

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, занимающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий;
- рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся;
- своевременный выход на зачёты;
- достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения;
- создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы ГНП – 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.4	6.8
1.2	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье		+1	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			2	1
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			18	14
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			5	7

Контрольные нормативы ГНП – 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.2	6.6
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			115	110
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			3	2
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол».	с	не менее	
			20	16

	Фиксация положения			
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			7	9

Контрольные нормативы ГНП – 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6	6.4
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			120	115
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			4	3
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			22	18
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			9	11

VIII Методический материал

– особенности организации образовательного процесса: очно,
– методы обучения (словесный, наглядный практический;
объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,
исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование,
мотивация и др.);

- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, проблемное обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая деятельность, здоровье сберегающая и др.;
- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коркин, В.П. Акробатика. Физкультура и спорт./ В. П. Коркин.- Москва: 1983.-238с.
2. Игнашенко, А.М. Книга по требованию./А.М. Игнашенко.-Москва: 2012.- 157 с.
3. Коркин, В.П. Начинайте с акробатики.-М.: Физкультура и спорт/ Акробатика. Методические рекомендации / В.П.Коркин.-1971.- 150 с.
4. Лебедихина, Т.М. Гимнастика. Теория и методика преподавания. /Учебное пособие / Т.М. Лебедихина - Екатеринбург: 2017.-112с.
5. Кожевников, С. Учебное пособие для учащихся училищ циркового и эстрадного искусства ./изд. 3-е доп./С. Кожевников.-Москва: 1984.-222 с.
6. Гришечкина, Н.В. Развитие выносливости у детей дошкольного возраста./ Источник: Большая книга праздников для малышей.\Н.В. Гришечкина –Москва: 2008.-384с.
7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь./ 4 е учебное пособие / Ю.И. Гришина.-Москва: 2014.-249 с.
8. Лелекова, И.А. Акробатика по обучению технике упражнений./ Учебно методическое пособие / И.А.Лелекова.-Санкт-Петербург.-2011.-42 с.