**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская сш» приказ №50 от 13.09.2024г

протокол №3 от 13.09.2024 гдиректор МБУДО

«Краснохолсмская сш»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Тюрин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**для группы начальной подготовки 1 года обучения**

**(2024-2025 учебный год)**

Срок реализации программы –1 год

Программа рассчитана на возраст от 6лет и старше

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

спортивной акробатике

Денисова Д.С.

ПРИНЯТА

на заседании тренерско-педагогического

совета МБУДО «Краснохолмская сш»

протокол №3 от 13.09.2024г.

г. Красный Холм

2024 г

СОБЕРЖАНИЕ

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ...........................................................................3

|  |
| --- |
| 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета…………………………………4 |
| 1.2. Направленность рабочей программы………………………………...………….4 |
| 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность…………… ……4 |
| 1.4. Цель рабочей программы……………………………………...………………....5 |
| 1.5. Задачи рабочей программы…………………...………………………………….5  1.6.Отличительные особенности рабочей программы………………..……………6 |
| 1.7.Возраст участвующих в реализации рабочей программы……………………………………………………………………………...6 |
| 1.8. Сроки реализации рабочей программы…………………..……………………..6 |
| 1.9. Режим занятий…………………………………………………………………….6 |
| 1.10. Формы организации занятий…………………………………………………..7 |
| 1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности……………………………………………………………………..7 |
| 1.12. Формы подведения итогов реализации рабочей программы…………………………………………………………………………….8 |

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** …………………………..................................9

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧКЕСКИЙ ПЛАН**

3.1 Учебно- тематический план ГНП-1 на 1 год обучения…………………………11

**4. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

4.1Контрольные нормативы для ГНП-1………………………………………...…….11

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**……………...................12

**6.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** …………………………….…..13

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "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)"](https://docs.cntd.ru/document/565231806#6560IO)

**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.

* 1. **Краткая характеристика изучаемого предмета.**

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки акробатов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная акробатика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная акробатика является сложно–координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения.

Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации акробатики как вида спорта.

**1.2. Направленность рабочей программы** по спортивной акробатики (далее программа) – физкультурно-спортивная.

**1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**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.

**1.4. Цель рабочей 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

**1.5. 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.

**1.6. 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 на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**1.7. Возраст участвующих в реализации рабочей программы**.

Возраст участвующих в реализации данной программы с 6 лет и старше. Группы первых этапов обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

**1.8. Сроки реализации рабочей программы**.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**1.9 Режим занятий.**

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Этап начальной подготовки (ГНП)* | | | | | | |
| 2-й год | с 6 лет | 10 | 15 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |

Дата начала учебного года - 13.09.2024г

Дата окончания учебного года- 23.05.2025

Продолжительность учебных занятий - 34 недели

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

- летние каникулы – с 23.05.2025г. по 31.08.2025г.

1 год обучения 6часа\*34недели =204 часа

Режим учебно- тренировочных занятий рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки:

- до года обучения 3 раза в неделю по 2часа.

**1.10. Формы организации занятий**.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**Второй этап обучения:**

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.

**1.12. Формы подведения итогов реализации рабочей программы.**

. **ГНП-2**

Произошел рост и укрепление всех систем организма, выросли показатели физического развития ребенка( сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями.

**Критерии результативности**

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.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГНП-1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сен-рь | Окт-рь | Ноя-рь | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | Март | Апрель | Май | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| ОФП | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 100 |
| СПФ | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Тактическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 3 |
| Воспитательная  работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Психологическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Мед. обследование | 1 раз  в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | 23 | 23 | 23 | 24 | 22 | 22 | 22 | 23 | 22 | **204** |

**4.КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**4.2Контрольные нормативы для 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 положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| +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 |

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.гимнастические маты

2.поролоновые маты

3.подкидной мост

4.шведские стенки

5.скакалки

6.мячи

7.обручи

8.туристические коврики

9.стойки гимнастические

10.надувной круглый батут

11.гимнастические палки

# 6. 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.