

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
«Физической
культуры»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

Протокол № 12 от «29»
августа 2025 г.



Иванькевич Е.В.
Приказ №158 от «1»
сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Акробатика»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Блинова Елена Александровна

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

В цирке профессиональная (спортивная) акробатика появилась в конце XVIII в. и стала успешно развиваться как самостоятельный жанр. Благодаря чрезвычайно разнообразию видов, величайшему множеству упражнений и различных форм исполнения спортивная акробатика занимает в цирке доминирующее положение по сравнению с другими жанрами. Владение приемами акробатики необходимо каждому артисту цирка - и клоуну, и гимнасту, и жокею, и жонглеру.

Кроме того, в современных социальных условиях спортивная акробатика является одним из оптимальных способов организации здорового и активного образа жизни, эффективным средством укрепления и восстановления здоровья детей.

Занятия спортивной акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического и безопасного поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, в цирковом искусстве акробатические упражнения служат фундаментом, на котором строятся занятия, и являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста. Программа имеет спортивно-физкультурную направленность.

Основное назначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «акробатика» (далее – Программа):

- развитие у детей ловкости, силы, гибкости, равновесия, координации движений, прыгучести;
- увеличение способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки;
- выработка у детей привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- раскрытие творческих и двигательных способностей каждого ребенка;
- знакомство со спортивной акробатикой как основным жанром циркового искусства;
- формирование у детей компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.02.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Устав ГАОУ ПО «многопрофильной гимназии № 13»

- «Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия № 13»

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Формы организации занятия: групповые, индивидуально-групповые.

Актуальность Программы заключается в соответствии с социальным заказом общества на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей; в заинтересованности родителей в укреплении здоровья детей, в развитии физически полноценного ребенка; в интересе детей к выполнению акробатических элементов и трюков.

Спортивная акробатика является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Перспектива творческого роста коллектива Центра Циркового и эстрадного искусства «ANTRE» также указывает на необходимость подготовки обучающихся по дисциплине «спортивная акробатика» и актуализирует подготовку детей по Программе, которая будет соответствовать интересам и потребностям коллектива (дети-родители-педагог), способствовать творческому развитию и успешности каждого ребенка в области современного циркового искусства.

Новизна Программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, что является одним из важнейших условий занятия спортивной акробатикой и цирковым искусством в целом.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого ребенка в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной акробатике благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Отличительная особенность Программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала (Первый год обучения «Стартовый уровень» дети 8-10 лет; Второй и третий года обучения «Базовый уровень» дети 10-13 лет), что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому ребенку при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого ребенка, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Цель Программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала детей и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи.

Обучающие:

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- обучать основным видам двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;
- формировать компетенции в области спортивной акробатики и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать общечеловеческие ценности;
- воспитывать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину;
- формировать компетенции в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Развивающие:

- развивать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- развивать физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- укреплять здоровье детей.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Первый год обучения «Стартовый уровень».

К концу обучения будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки к занятиям спортивной акробатикой;
- основы здорового образа жизни;
- основы техники акробатических упражнений.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять элементарные двигательные действия, необходимые для технической подготовки к занятиям спортивной акробатикой;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении элементарных двигательных действий, необходимых для технической подготовки к занятиям спортивной акробатикой.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Второй и третий год обучения «Базовый уровень».

К концу обучения будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, в том числе правила применения страховочных средств;
- начальные сведения по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы здорового образа жизни;
- разновидности акробатики (прыжковая, силовая, пластическая, парная), основы техники акробатических упражнений.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять базовые акробатические упражнения;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- соблюдать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- объединять простые акробатические упражнения в единый номер (этюд);
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять ритмические упражнения с акробатическими элементами.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Будут знать:

- основы здорового образа жизни и его связи с укреплением здоровья, профилактикой вредных привычек.

- историю цирка, историю развития акробатики и олимпийского движения.

Будут уметь:

- своевременно оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятием.

Метапредметные:

Познавательные - будут знать:

- основные виды акробатики.

- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике.

- форму организаций и проведения соревнований, конкурсов, фестивалей по спортивной акробатике, правила поведения.

- значение акробатики как одного из видов циркового искусства.

Регулятивные – будут уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы

- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки.

- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств.

- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках.

- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал.

- свободно чувствовать себя во время выступлений на сцене, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Коммуникативные – будут уметь:

- логически и грамотно излагать, аргументировать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Личностные – будет сформировано:

- положительное отношение учащихся к занятием акробатикой.

- накопление необходимых знаний

- умение использовать ценности акробатики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Формы аттестации и контроля результатов обучения

Виды контроля: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Виды	Формы и методы	Периодичность
Предварительный	- просмотр детей; - анкетирование родителей; - собеседование.	1 раз в год
Текущий	- практические задания; - опрос; - анализ результатов конкурсных выступлений на соревнованиях различного уровня; - индивидуальные беседы с детьми и родителями.	ежедневно 1 раз в месяц 1 раз в квартал еженедельно
Периодический	-открытое занятие -показательные выступления	1 раз в полгода 1 раз в год
Итоговый	- итоговое занятие; - анкетирование родителей; - творческое задание (самостоятельная подготовка шоу-номера, «Базовый уровень»)	1 раз в год

Адресат программы: дети 8-13 лет.

Возрастные особенности детей 8 лет.

У детей данной возрастной категории интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Возраст 7–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей.

У детей данного возраста над всеми психическими процессами доминирует наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. Ведущий вид деятельности — учебная деятельность. Ребенок обучается самоконтролю, а затем и оценке собственной деятельности.

Возрастные особенности детей 9-10 лет.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт

быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли. Также происходят нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность, склонность к аффектам.

Ведущий вид деятельности – учебная деятельность. В этот период совершается переход от мышления наглядно-образного и наглядно-действенного к словесно-логическому, понятийному мышлению.

Возрастные особенности детей 11-13 лет.

Физиологические особенности данного возрастного периода характеризуются увеличением роста и веса ребенка, изменением пропорции тела. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Основное содержание подросткового периода - физиологический и социальный переход от детства к взрослости. Меняется ведущий вид деятельности: учебная деятельность сменяется эмоционально - личностным общением со сверстниками. Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль.

Форма реализации Программы: очная.

Срок реализации программы: 3 года.

Программа реализуется в течение всего календарного года (34 рабочих недели с учетом отпуска педагога).

Объем программы: 612 ч.

Первый год обучения «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет) - 204 ч.

Второй год обучения «Базовый уровень» (дети 10-11 лет) – 204 ч.

Третий год обучения «Базовый уровень» (дети 11-13 лет) - 204 ч.

Режим занятий.

1. «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет):

- число занятий в неделю: 6;
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

2. «Базовый уровень» (дети 10-11 лет):

- число занятий в неделю: 6
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

3. «Базовый уровень» (дети 11-13 лет)

- число занятий в неделю: 6
- продолжительность учебного занятия: 45 мин.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Режим работы
1	204	34	6 занятия по 45 мин.
2	204	34	6 занятия по 45 мин.
3	204	34	6 занятия по 45 мин.

Учебный план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения		
			Стартовый уровень	Базовый уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка		8	8	8
2.	Техническая подготовка		128	128	128
3.	Парно-групповая акробатика		68	68	68
	Итого часов:		204	204	204

Учебно-тематический план «Стартовый уровень» (дети 8-9 лет)

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала детей и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая)	8	8	-	опрос

	подготовка)				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой	2	2	-	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях спортивной акробатики	4	4	-	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	2	-	опрос
2.	Техническая подготовка	128	58	70	Открытое занятие
2.1.	Основные положения рук, ног, туловища, головы	4	2	2	практические задания
2.2.	Группировка (стоя, сидя, лежа на спине), выпрыгивание из группировки (поворот 180-360 градусов)	6	3	3	практические задания
2.3.	Перекаты в группировке	4	2	2	практические задания
2.4.	Кувырок (вперед, назад)	6	3	3	практические задания
2.5.	Кувырок согнувшись, прямые ноги (вперед, назад)	6	3	3	практические задания
2.6.	Стойка на лопатках	6	3	3	практические задания
2.7.	Стойка на голове	8	4	4	практические задания
2.8.	Стойка на руках	20	5	10	практические задания
2.9.	Мост из положения «лежа»	6	3	4	практические задания

2.10.	Мост из положения «стоя»	8	2	6	практические задания
2.11.	Колесо	10	5	5	практические задания
2.12.	Колесо через одну руку	10	7	7	практические задания
2.13.	Стойка - мост	16	5	8	практические задания
2.14.	Переворот вперед (на две ноги, одну ногу)	12	11	10	практические задания
3.	Парно-групповая акробатика	68	15	53	Открытое занятие
3.1.	Поддержка на бедрах	16	5	11	практические задания
3.2.	Поддержка под спину живот в положении лежа	20	5	15	практические задания
3.3.	Поддержка в упоре кольцом	32	5	27	практические задания
Всего часов		204	81	123	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий. Просмотр детей. Анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий по спортивной акробатике, правила поведения на занятиях спортивной акробатики, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

Теория: основные правила выполнения акробатических элементов, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение элементарных акробатических элементов.

Выполнять упражнения направленные на развитие гибкости, силы, ловкости, скоростно-силовых способностей, а так же выполнять упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты.

К концу первого года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- кувырок вперед, назад и его варианты
- стойка на голове

- стойка на руках
- мост из положения стоя
- колесо
- переворот вперед

Контроль: Открытое занятие

3. Парно-групповая акробатика.

Теория: основные правила выполнения акробатических элементов в парно-групповой акробатике, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение элементарных акробатических элементов в паре и группе.

Строиться по команде в колонну и в шеренгу по одному, рассчитывать по порядку и по счету.

К концу первого года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- Поддержка на бедрах
- Поддержка под спину живот в положении лежа
- Поддержка в упоре кольцом

Контроль: Открытое занятие

«Базовый уровень» (дети 10-11 лет)

Цель: Обучение детей акробатике в доступной для них форме, формирование у детей основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	8	8	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой	2	2	-	опрос
1.2.	Правила поведения на занятиях спортивной акробатики	4	4	-	опрос

1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	2	-	опрос
2.	Техническая подготовка	136	22	114	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Основные положения рук, ног, туловища, головы	2	1	1	практические задания
2.2.	Кувырок (вперед, назад)	2	1	1	практические задания
2.3.	Кувырок согнувшись, прямые ноги (вперед, назад)	2	1	1	практические задания
2.4.	Стойка на голове	4	2	2	практические задания
2.5.	Стойка на руках	4	-	4	практические задания
2.6.	Ходьба, повороты в стойки на руках	6	-	6	практические задания
2.7.	Колесо	2	-	2	практические задания
2.8.	Колесо через одну руку	2	-	2	практические задания
2.9.	Переворот вперед (на две ноги, одну ногу)	6	-	6	практические задания
2.10.	Переворот назад (на две ноги, одну ногу)	6	2	4	практические задания
2.11.	Курбет (с пола, мостика)	6	-	6	практические задания
2.12.	Рондат (с места, разбега)	8	2	6	практические задания
2.13.	Фляк	8	2	6	практические задания
2.14.	Рондат-фляк	10	2	8	практические задания
2.15.	Маховое сальто	14	2	12	практические задания
2.16.	Арабское сальто	14	2	12	практические задания
2.17.	Рондат-сальто	10	2	8	практические задания

2.18.	Переворот в сторону	10	2	8	практические задания
2.19.	Соединение изученных элементов	20	-	18	практические задания
3.	Парно-групповая акробатика	60	2	58	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
3.1.	Входы на плечи (спереди, с ноги сзади)	12	-	12	практические задания
3.2.	Поддержки под спину живот в положении сидя, стоя	14	-	14	практические задания
3.3.	Повороты на предплечьях (180-360 градусов)	20	2	18	практические задания
3.4.	Равновесие на плечах	16	-	14	практические задания
Всего часов		204	32	172	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой, правила поведения на занятиях по спортивной акробатике, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

Теория: основные правила выполнения трюковых акробатических элементов, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых акробатических элементов.

Выполнять упражнения направленные на развитие гибкости, силы, ловкости, скоростно-силовых способностей, а так же выполнять упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты.

К концу второго года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- ходьба, повороты в стойки на руках
- колесо через одну руку
- переворот вперед, назад (на две ноги, одну ногу)
- рондат-фляк
- маховое сальто
- Арабское сальто

Контроль: показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях.

3. Парно-групповая акробатика.

Теория: основные правила выполнения базовых акробатических элементов в парно-групповой акробатике, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение базовых акробатических элементов в паре и группе. в том числе соединение элементов в композицию.

К концу второго года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- поддержка под спину, живот в положении сидя, стоя.
- Повороты на предплечьях (180-360 градусов)
- Равновесие на плечах

Контроль: показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях.

«Базовый уровень» (дети 11-13 лет)

Цель: Углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме, формирование у детей основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	8	8	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой	2	2	-	опрос

1.2.	Правила поведения на занятиях спортивной акробатики	4	4	-	опрос
1.3.	Правила организации рабочего пространства на занятиях	2	2	-	опрос
2.	Техническая подготовка	136	22	114	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
2.1.	Основные положения рук, ног, туловища, головы	2	-	2	практические задания
2.2.	Кувырок (вперед, назад)	2	-	2	практические задания
2.3.	Кувырок согнувшись, прямые ноги (вперед, назад)	2	-	2	практические задания
2.4.	Стойка на голове	4	-	4	практические задания
2.5.	Стойка на руках	4	-	4	практические задания
2.6.	Ходьба, повороты в стойки на руках	6	2	4	практические задания
2.7.	Стойка на одной руке	2	-	2	практические задания
2.8.	Колесо через одну руку	2	-	2	практические задания
2.9.	Переворот вперед (на две ноги, одну ногу)	6	2	4	практические задания
2.10.	Переворот назад (на одну ногу)	6	2	4	практические задания
2.11.	Курбет (с пола, мостика)	6	2	4	практические задания
2.12.	Рондат (с места, разбега)	8	2	6	практические задания
2.13.	Фляк	8	2	6	практические задания

2.14.	Рондат-фляк-сальто	10	2	8	практические задания
2.15.	Маховое сальто через сторону	14	2	12	практические задания
2.16.	Арабское сальто	14	2	12	практические задания
2.17.	Рондат-сальто- сальто	10	2	8	практические задания
2.18.	Двойное сальто в лонже	10	2	8	практические задания
2.19.	Соединение изученных элементов	20	-	20	практические задания
3.	Парно-групповая акробатика	60	8	52	Открытое занятие, показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях
3.1.	Стойка в руках партнера с поворотом	12	2	10	практические задания
3.2.	Сальтовые элементы с плеч партнера	14	2	12	практические задания
3.3.	Акробатические четверки	20	2	18	практические задания
3.4.	Поддержки в высоких руках	14	2	8	практические задания
Всего часов		204	38	166	

Содержание деятельности

1. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; инструктаж по технике безопасности; анкетирование родителей.

Теория: инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой, правила поведения на занятиях по спортивной акробатике, правила организации рабочего пространства на занятиях.

Контроль: опрос.

2. Техническая подготовка.

Теория: основные правила выполнения трюковых акробатических элементов, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение трюковых акробатических элементов.

Выполнять упражнения направленные на развитие гибкости, силы, ловкости, скоростно-силовых способностей, а так же выполнять упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты.

К концу третьего года обучения дети 11-13 лет должны выполнять следующие элементы:

- переворот вперед, назад (на две ноги, одну ногу)
- рондат-фляк-сальто
- маховое сальто через сторону
- Соединять акробатические упражнения в единый номер

Контроль: показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях.

3. Парно-групповая акробатика.

Теория: основные правила выполнения базовых акробатических элементов в парно-групповой акробатике, соблюдение правил безопасности при их выполнении.

Практика: выполнение базовых акробатических элементов в паре и группе. в том числе соединение элементов в композицию.

К концу второго года обучения дети должны выполнять следующие элементы:

- стойка в руках партнера
- Повороты на предплечьях (180-360 градусов)
- Равновесие на плечах
- сальтовые элементы с плеч партнера
- поддержки в высоких руках партнера

Контроль: показательные выступления, участие в конкурсах, фестивалях

Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- зал оборудован танцевальным станком, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными;
- маты поролоновые (страховка учащихся);
- музыкальный центр (подготовка и проведение упражнений под музыкальное сопровождение);
- компьютер (просмотр и демонстрация техники выполнения акробатических и хореографических элементов, просмотр и анализ проведенных соревнований и конкурсов);
- мячи и скакалки гимнастические (проведение комплексов ОРУ, для показательных выступлений);
- обручи гимнастические (проведение комплексов ОРУ, для показательных выступлений);

- скамейка гимнастическая (выполнение некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы).

2. Методическое обеспечение:

Формы организации занятия: групповые, индивидуально-групповые.

Методы и приемы: рассказ, показ, беседа, игра, совместная творческая деятельность учащихся с педагогом.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия.

Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии.

В заключительной части используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

3. Учебно-методическое информационное обеспечение:

1. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театр, институтов – М.: «Искусство», 1984. – 280 с.

2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.

3. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984. – 174 с.

4. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.

5. Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

6. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. - М.: Искусство, 1968. – 151 с.

7. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности; Дрофа - Москва, 2010. - 271 с.

Список литературы

1. Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991. – 167 с.

2. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018. - 192 с.

3. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.
4. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.
5. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
6. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М, 1990. – 205 с.