

Отдел образования Администрации Частозерского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Частозерская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» октября 2021 г.  
протокол № 31

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Частозерская детско-  
юношеская спортивная  
школа»



## **Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Спортивная акробатика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Первухина  
Екатерина  
Васильевна, педагог  
дополнительного  
образования

село Частозерье, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Паспорт программы .....                                  | 3  |
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ             |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....                          | 4  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                        | 5  |
| 1.3. Планируемые результаты.....                         | 6  |
| 1.4. Учебно-тематический план.....                       | 6  |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ        |    |
| 2.1. Организационно-методические указания.....           | 8  |
| 2.2. Содержание программы. Теоретическая подготовка..... | 9  |
| 2.3. Программный материал для практических занятий.....  | 10 |
| 2.4. Формы аттестации .....                              | 14 |
| 2.5. Медицинское обследование.....                       | 15 |
| 2.6. Воспитательная работа.....                          | 15 |
| 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                | 17 |

## П А С П О Р Т      П Р О Г Р А М М Ы

|                                     |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ф.И.О. автора/автора-составителя    | Первухина Екатерина Васильевна                                                                                                             |
| Учреждение                          | МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»                                                                                                                 |
| Название программы                  | «Спортивная акробатика»                                                                                                                    |
| Тип программы                       | дополнительная общеразвивающая программа                                                                                                   |
| Направленность                      | физкультурно-спортивная                                                                                                                    |
| Образовательная область             | спорт, здоровьесбережение                                                                                                                  |
| Вид программы                       | Модифицированная                                                                                                                           |
| Возраст учащихся                    | 5 – 7 лет                                                                                                                                  |
| Срок обучения                       | 1 год                                                                                                                                      |
| Объем часов по годам обучения       | 168 час.                                                                                                                                   |
| Уровень освоения программы          | Стартовый                                                                                                                                  |
| Цель программы                      | создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей, личностного развития и укрепления здоровья учащихся средствами акробатики |
| С какого года реализуется программа | 2021 г.                                                                                                                                    |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная акробатика» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Частоозерская детско-юношеская спортивная школа» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»..

**Актуальность программы.** Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием у детей и подростков заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению их двигательной активности, физической и функциональной подготовленности. В связи с вышеперечисленным становится очевидной необходимость совершенствования процесса физического воспитания учащихся средствами определенного (избранного) вида физической культуры и спорта.

Гимнастика и акробатика являются эффективными средствами физического развития детей и подростков. Популярность акробатики обусловлена тем, что на начальном этапе ей могут заниматься практически все.

Программа направлена на привлечение детей к занятиям акробатикой, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, организацию досуга, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### ***Отличительные особенности, адресат программы***

С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания в программе успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» предназначена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Группы комплектуются из обучающихся не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Обязательно наличие справки от врача о допуске до занятий акробатикой.

### ***Уровень освоения программы***

Стартовый – уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности об акробатике, обогащение навыками общения и умений совместной деятельности при

реализации программы.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей, личностного развития, укрепления здоровья учащихся средствами акробатики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

сформировать представление учащихся об истории возникновения и развития акробатики; сформировать знания о технике безопасности при выполнении акробатических элементов; основах личной гигиены; обеспечить усвоение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для занятий акробатикой; обучить основным упражнениям ОФП; базовым элементам акробатики;

**Воспитывающие:**

прививать устойчивый интерес к занятиям акробатикой; воспитывать потребности в труде, творчестве, самопознании и саморазвитии; самостоятельность, настойчивость в достижении поставленных целей; воспитывать нравственные, моральные, духовные качества личности;

**Развивающие:**

развивать двигательные способности (силу, выносливость, гибкость); координацию (двигательную и в пространстве); развивать художественно-эстетический вкус, чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;

**Оздоровляющие:**

прививать ценностное отношение к своему здоровью; потребность к здоровому образу жизни; укреплять и сохранять здоровье учащихся; обеспечивать двигательную активность учащихся; формировать правильную осанку; укреплять опорно-двигательный аппарат;

## **1.3. Планируемые результаты**

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие *результаты*:

**Личностные:**

- ценностное отношение к своему здоровью;
- эмоционально – положительное отношение к себе;
- познавательный интерес к занятию акробатикой;
- ответственное отношение к выполнению заданий.

**Метапредметные:**

**Универсальные учебные действия (УУД):**

**Познавательные УУД:**

- умение результативно решать поставленные задачи;
- умение использовать полученные знания, умения, навыки.

#### **Регулятивные УУД:**

- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процесс достижения результатов;
- умение самостоятельно организовывать свою работу;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

#### **Коммуникативные:**

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия в группе сверстников;
- умение слушать и слышать других людей.

#### **Предметные:**

##### **учащиеся узнают:**

- основы техники безопасности при выполнении акробатических элементов; основы личной гигиены;

##### **учащиеся научатся:**

- выполнять базовые акробатические элементы и упражнения ОФП;
- следить за здоровьем, вести здоровый образ жизни;
- **учащиеся приобретут опыт:** показательных выступлений.

### **1.4 Учебно-тематический план. Календарный план-график.**

При разработке учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в часах с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

#### ***Примерный тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий по спортивной акробатике (с нагрузкой 4 часа в неделю)***

| №№ п/п | Содержание занятий                                             |     |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1      | Теоретическая подготовка                                       | 4   |
|        | Практическая подготовка                                        |     |
| 2      | Общая физическая подготовка                                    | 92  |
| 3      | Специальная физическая подготовка                              | 35  |
| 4      | Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений | 34  |
| 5      | Медицинское обследование                                       | 1   |
| 6      | Контрольные испытания                                          | 2   |
|        | Итого                                                          | 168 |

**Календарный план-график, количество часов в неделю – 4, количество часов в год - 168**

| №<br>п/п | Виды подготовки                   | Календарный год, месяцы обучения |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Кол-во часов за год |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|---------------------|
|          |                                   | IX                               | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |                     |
| 1        | Теоретическая                     | 1                                | 1  |    |     |    |    |     |    | 1  | 1  |     |      | 4                   |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 10                               | 9  | 10 | 10  | 6  | 8  | 10  | 10 | 7  | 9  |     | 3    | 92                  |
| 3        | Специальная физическая подготовка | 4                                | 4  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 4  | 3  | 5  |     |      | 35                  |
| 4        | Технико-тактическая               |                                  | 4  | 4  | 4   | 3  | 4  | 4   | 4  | 4  | 2  |     | 1    | 34                  |
| 5        | Медицинское обследование          | 1                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | 1                   |
| 6        | Промежуточная аттестация          | 1                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     | 1    | 2                   |
| 6        | Всего часов за месяц              | 17                               | 18 | 17 | 17  | 12 | 15 | 17  | 18 | 15 | 17 |     | 5    | 168                 |

**Учебный план для программы сроком реализации 1 год**

| №<br>п/п | Название раздела программы        | Количество часов |        |          | Формы промежуточной аттестации |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                                   | всего            | теория | практика |                                |
| 1.       | Теоретическая                     | 4                | 4      | -        |                                |
| 2.       | Общая физическая подготовка       | 92               | 2      | 90       |                                |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 35               | 1      | 34       |                                |
| 4.       | Технико-тактическая               | 34               | 1      | 33       |                                |
| 5.       | Медицинское обследование          | 1                | -      | 1        |                                |
| 6.       | Промежуточная аттестация          | 2                | -      | 2        | Тестирование                   |
|          | Итого                             | 168              | 4      | 164      |                                |

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей .

**Начало учебного года 01.09.**

**Окончание учебного года 30.06.**

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 1.01- 9.01;
- летние с 01.08– 31.08.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8,9 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта– Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.



## ***Календарный учебный график***

| Календарный учебный график (базовый уровень) |          |         |         |         |               |         |         |         |         |               |         |         |         |         |         |         |         |         |              |         |         |         |         |              |         |         |         |         |              |         |              | Сводные данные |         |              |         |         |         |         |              |         |         |         |         |         |              |         |         |              |         |         |     |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
|----------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|--------------|----------------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|--------------|---------|---------|-----|----|--------------|--------|--|--|--|--------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| Год обучения                                 | Сентябрь |         |         |         | 29.09 - 05.10 | Октябрь |         |         |         | 27.10 - 02.11 | Ноябрь  |         |         |         | Декабрь |         |         |         | 29.12 - 4.01 | Январь  |         |         |         | 26.01 - 1.02 | Февраль |         |         |         | 23.02 - 1.03 | Март    |              |                |         | 30.03 - 5.04 | Апрель  |         |         |         | 27.04 - 3.05 | Май     |         |         |         | Июнь    |              |         |         | 29.06 - 5.07 | Июль    |         |     |    | 27.07 - 2.08 | Август |  |  |  | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы (неделя) | Всего (часов) |
|                                              | 01 - 07  | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 |               | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 03 - 09 |               | 10 - 16 | 17 - 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 05 - 11 |              | 12 - 18 | 19 - 25 | 02 - 08 | 09 - 15 |              | 16 - 22 | 23 - 29 | 06 - 12 | 13 - 19 |              | 20 - 26 | 27.04 - 3.05 | 4 - 10         | 11 - 17 |              | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 |              | 15 - 21 | 22 - 28 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.07 - 2.08 | 03 - 09 | 10 - 16 |              | 17 - 23 | 24 - 31 |     |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 1                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | т       | п       | т       | п       | т       | п       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т       | п       | т       | п       | т            | п       | 30      | 210          |         | 12      |     | 10 | 252          |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 2                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | т       | п       | т       | п       | т       | п       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т       | п       | т       | п       | т            | п       | 30      | 210          |         | 12      |     | 10 | 252          |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 3                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | с       | т       | п       | т       | п       | т       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т       | п       | т       | п       | т            | п       | 30      | 254          | 40      | 12      |     | 10 | 336          |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 4                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | с       | т       | п       | т       | п       | т       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т       | п       | с       | с       | 30           | 254     | 40      | 12           |         | 10      | 336 |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 5                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | с       | с       | т       | п       | т       | п       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | с       | с       | 40      | 308     | 60           | 12      |         | 10           | 420     |         |     |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| 6                                            | т        | п       | т       | п       | т             | п       | т       | п       | т       | п             | с       | с       | т       | п       | т       | п       | =       | =       | т            | п       | т       | п       | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | т            | п              | т       | п            | т       | п       | т       | п       | т            | п       | с       | с       | 40      | 308     | 60           |         | 14      | 10           | 420     |         |     |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |
| ИТОГО                                        |          |         |         |         |               |         |         |         |         |               |         |         |         |         |         |         |         |         |              |         |         |         |         |              |         |         |         |         |              |         |              | 200            | 1542    | 200          | 60      | 14      | 60      | 2010    |              |         |         |         |         |         |              |         |         |              |         |         |     |    |              |        |  |  |  |                    |                      |                        |                          |                     |                   |               |

| Условные<br>обозначения: | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Самостоятельная<br>работа | Промежуточная<br>аттестация | Итоговая<br>аттестация | Каникулы |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|----------|
|                          | Т                        | П                       | С                         | Э                           | И                      | =        |

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Организационно-методические указания**

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья детей.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) упражнения спортивной акробатики;
- 2) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движений);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе - подвижные игры.

Способами организации учащихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Основные методы тренировки. В процессе спортивной тренировки используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
- 2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Важнейшей задачей на занятиях с юными спортсменами является воспитание дисциплины и трудолюбия. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех любого дела зависит от трудолюбия, соблюдения правил поведения на тренировках и четкого исполнения указаний тренера.

Структура и методические особенности занятий Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, построения, перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

- основной части

Задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, мышечного корсета, равновесия, подвижные игры.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и четкое объяснение. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение.

- заключительной

Основные задачи заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: малоподвижные игры, различные виды ходьбы, упражнения на расслабления, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

## **2.2. Содержание программы. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической и технической подготовками как элемент практических знаний.

Примерный план теоретической подготовки

| №п/п | Название темы                                                                                 |        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.   | Значение физической культуры и спорта для физического развития и укрепления здоровья человека | 30мин  |
| 2.   | Гигиена, режим и питание ного спортсмена                                                      | 20 мин |
| 3.   | Закаливание организма                                                                         | 20 мин |
| 4.   | Что такое акробатика, виды акробатики                                                         |        |
| 5.   | Зарождение и история развития спортивной                                                      | 20 мин |

|    |                                          |            |
|----|------------------------------------------|------------|
|    | роботики                                 |            |
| 6. | Правила техники безопасности на занятиях | 30 мин     |
|    | <b>Итого в часах</b>                     | <b>4 ч</b> |

### *Требования техники безопасности в процессе реализации программы:*

1. Обучая детей различным упражнениям и элементам, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений.

2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в спортивном зале без присмотра тренера - преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места нахождения, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. При проведении занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель должен предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

7. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение, следит, чтобы дети занимались только в спортивной форме.

8. Тренер-преподаватель допускает к занятиям детей, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.

9. Перед началом занятия проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

## **2.3. Программный материал для практических занятий**

### *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, построения, перестроения, повороты.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, ног из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), с различными предметами (флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами, скакалками), бег на скорость, прыжки в длину, в

высоту, с разбега, с места, метание мешочков с песком в цель и на дальность, упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения корригирующей гимнастики. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления мышц стопы. Дыхательные упражнения. Упражнения для уменьшения зрительного утомления.

#### *Специальная физическая подготовка*

Упражнения для развития гибкости. Различные маховые упражнения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, с предметами и без предметов, из различных положений, с фиксацией и без фиксации позы. Наклоны вперед, назад, в стороны, с максимальным напряжением, с фиксацией позы (из различных исходных положений - сидя, стоя, лежа, без опоры и с опорой), с пружинящими покачиваниями. Выпады вперед, в стороны.

Упражнения для развития быстроты. Различные прыжки, прыжки на скакалке, постепенно увеличивая продолжительность и скорость прыжков, чередование прыжков с бегом, чередование прыжков с ходьбой. Эстафеты и игры, используя различные предметы.

Упражнения для развития силы. Приседания с различными положениями рук, с разной скоростью, с прыжком вверх, приседания на одной ноге. Упоры лежа, сгибание и разгибание рук, упор на одной руке или ноге. Силовые упражнения для мышц живота и спины: группировки и сгибания из положения лежа на спине, прогибания из положения лежа на животе.

Упражнения для развития ловкости. Чередование ходьбы с бегом, бег между предметами, с быстрыми остановками по сигналу в полуприсед, упор присев, упор лежа и т. д. Изменения направлений бега по сигналу. Прыжки на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад, с поворотом на 90°, 180°, 360°. Чередование различных подскоков с ходьбой. Перекаты из положения лежа в стороны и обратно, из упора присев (группируясь) назад и обратно, перекал назад (согнувшись) до касания носками ног пола и т. д.

Упражнения для развития выносливости. Различные виды бега, прыжков, чередующиеся с ходьбой, различными упражнениями, лазаньем, метанием. Подвижные игры, эстафеты.

#### *Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений*

Примеры акробатических упражнений с оздоровительной направленностью:

Перекаты и кувырки. По своему назначению выполняют прикладную и корригирующую функции. Как прикладные упражнения их используют для обучения навыкам самостраховки, умению приземляться после падений, не ушибаясь и не травмируясь при этом. Как средство корригирующей гимнастики их применяют при остеохондрозе для оказания массирующего и укрепляющего воздействия на мышцы спины, а также для тренировки вестибулярного аппарата (уменьшения головокружения, улучшения кровоснабжения и лимфообразования). Кроме того, эти акробатические упражнения развивают координацию движений.

Выбирая методику обучения перекатам и кувыркам, следует учитывать

возрастные особенности детей. В работе с детьми старшего дошкольного возраста преобладают игровой и соревновательный методы. При выполнении подводящих упражнений целесообразно использовать подражательные и имитационные упражнения.

Примерные способы выполнения этих акробатических упражнений:

Игра «Червячки и яблочки». Обучение группировке. Выполняют в положениях сидя, упор присев, лежа на полу.

Дети размещаются парами. Каждая из них - «червячок» и «яблочко». «Яблочки» в упоре присев (сидя, лежа) принимают плотную группировку и произносят: «Я яблочко наливное, соком сладким налитое». - «А я зеленый червячок. Где здесь сладенький бочок?» - отвечает «червячок», стараясь протиснуть свои ладони между грудью и коленями, между предплечьями и прижатыми к ним бедрами «яблочка». Если «червячок» достиг цели, он, завершая игру, говорит: «Я попробовал чуток вкусный, сочный, сладкий сок». Если нет - с сожалением заканчивает словами: «Я старался, извивался (показывает, как он извивался), к соку так и не добрался». Затем игроки меняются ролями.

После упражнения тренер оценивает выполненное каждым ребенком задание. Игра пройдет успешнее, если дети сначала разучат стихотворный текст.

Стойка на лопатках. Систематическое выполнение повышает адаптацию сердечно-сосудистой системы к необычным положениям тела и стимулирует работу эндокринной системы, снижает ощущение усталости, головную боль, боли в спине, улучшает мыслительную деятельность.

Игра «Березовая роща». Дети размещаются парами. Одни из них «лесники», другие - «березки». Тренер рассказывает: «Однажды лесник посадил маленькие зернышки («лесники» помогают «березкам» правильно принять упор присев, округлить спину, голову наклонить вперед, вес тела распределить на руки). Прошло время. Из зернышек проросли корешки, которые прочно укрепились в земле («лесники» помогают «березкам» выполнить перекач назад и сильно упереться параллельно поставленными локтями в пол). Под лучами солнца из земли пробился первый росток («лесники» помогают «березкам» медленно разогнуть ноги вверх, удерживая их под поясицу и живот, а также следят за тем, чтобы «березки» правильно поставили ладони на поясицу). Прошли годы. Из маленьких зернышек выросла целая роща высоких, стройных, в белом одеянии березок («березки» разгибают ноги вверх, стараясь выпрямить их так, чтобы они составили прямую линию с туловищем). Их ветки легко покачиваются на ветру, а листья шепчутся друг с другом («березки» выполняют медленные движения ногами в разных направлениях). Их стволы гнутся и качаются от бурь и гроз («березки» выполняют различные движения, смещая и сгибая туловище влево, вправо). Но когда светит солнышко, стройные нежные березки тянутся навстречу живительным лучам (дети фиксируют стойку на лопатках, стараясь вытянуть носки повыше)».

Затем ребята меняются ролями.

Упражнения на гибкость. По своему назначению выполняют

корректирующую функцию. Применяются для формирования правильной осанки, так как у детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца.

Наклон назад на коленях. Сюжетное занятие «Морское царство». «Ракушка». И.п. - сед на пятках, руки на поясе.

Дети сидят, сохраняя правильную осанку, и слушают стихотворение, которое читает тренер, одновременно подходя к детям и поправляя тех, кто сидит неверно:

«Выбросило на берег ракушки. Из родного дома без вины. Приоткрылись розовые ушки, Слушая шуршание волны. А недавно море, с ветром споря, День и ночь рычало, словно зверь. Вскоре с ветром помирилось море, А они бездомные теперь».

На счет 1 - сед на пятках, наклонившись вперед, руки на поясе, локти вперед («ракушка закрылась»),

2 - подняться на колени,

3 - наклон назад, локти отвести назад («ракушка открылась»),

4 - 5 - и.п.

То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки, руки за головой.

Для развития гибкости и укрепления мышц спины применяются также следующие акробатические упражнения:

«Складка» - наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер);

«Лягушка» - кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове);

«Мост» (мост из положения лежа на спине, с опорой одной ногой);

Полушпагат (из положения сидя на коленях, одну ногу выпрямляем назад, максимально прижимая ее к полу);

«Корзиночка» - лежа на животе, руками захватить ступни ног и приподнять их вверх.

Упражнения для укрепления мышц живота. Сила мышц живота - это тот краеугольный камень, который во многом определяет состояние здоровья позвоночника и здоровье человека в целом. Сильный брюшной пресс не только препятствует развитию остеохондроза, но и положительно воздействует на органы брюшной полости, создавая нормальное внутрибрюшное давление, способствует эвакуации желчи из желчного пузыря.

«Велосипед» - из исходного положения лежа на спине круговые движения ног со сменой ритма.

«Ножницы» - из положения лежа на спине скрестные движения ног со сменой ритма.

«Солнышко» - из исходного положения лежа на спине, поднять ноги вертикально вверх, круговые движения ногами (чертим круг), развести ноги в стороны («лучики»).

Изучение комплексов акробатических упражнений идет по принципу от



простого к сложному. Предусматривается постепенное разучивание нового комплекса по частям без музыки, затем выполнение выученного материала под музыку. Данные комплексы являются зачетными и включены в программу выпускных соревнований «Юный акробат».

#### *Подвижные игры*

«Мышеловка», «Сделай фигуру», «Удочка», «Быстро возьми», «Мы, веселые ребята», «Перелет птиц», «Не попадись», «Гуси-лебеди», «Затейники», «Угадай по голосу», «Мороз - Красный нос», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Ловишки парами», «Совушка», «Горелки», «Пятнашки», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Ловля бабочек» и другие.

## **2.4. Формы аттестации**

Тестирование общей физической подготовки осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Полученные данные позволяют проследить за динамикой физической подготовленности учащихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки

- Прыжок в длину с места - «Кузнечик» Исходное положение - стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше. Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближней» ноги в сантиметрах. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

| возраст 5-7 лет | Плохо     | удовлетворительно | Хорошо  | отлично   |
|-----------------|-----------|-------------------|---------|-----------|
| мальчики        | менее 110 | 111-122           | 123-135 | более 135 |
| девочки         | менее 100 | 101-113           | 114-125 | более 125 |

- Поднимание туловища - «Ванька-встанька» Исходное положение - лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

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

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

| возраст 5-7 лет | Плохо        | удовлетворительно | Хорошо    | отлично      |
|-----------------|--------------|-------------------|-----------|--------------|
| мальчики        | менее 14 раз | 14-16 раз         | 17-18 раз | более 18 раз |
| девочки         | менее 13 раз | 13-14 раз         | 15-16 раз | более 16 раз |

- Наклон вперед - «Перочинный ножик» Исходное положение - сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, прямые; взрослый прижимает рукой колени ребенка.

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

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

| возраст 5-7 лет | Плохо   | удовлетворительно | Хорошо | отлично |
|-----------------|---------|-------------------|--------|---------|
| мальчики        | менее 2 | 2-5               | 6-8    | более 8 |
| девочки         | менее 2 | 2-5               | 7-9    | более 9 |

| Упражнение                                    | Баллы                 | Методика оценки технической подготовки учащихся                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Складка из положения сидя ноги вместе         | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | Корпус полностью прижат к бедрам, руки тросками, ноги прямые<br>Пальцы рук касаются носков, корпус прямой, ноги прямые<br>Корпус не полностью прижат к бедрам, трос слегка согнуты<br>Корпус наклонен к бедрам на 45°, ноги прямые<br>Корпус наклонен к бедрам на 45°, ноги согнуты. |
| Складка из положения сидя ноги врозь          | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | Корпус полностью прижат к полу, трос разведены в жгут<br>Корпус прижат к полу, ноги разведены на 45°<br>Корпус наклонен к полу на 45°, ноги прямые<br>Корпус наклонен к полу на 45°, ноги согнуты<br>Корпус наклонен к полу менее чем на 45°                                         |
| «Рыбка» из положения лежа на животе           | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | Корпус и ноги подняты более 45°, руки и ноги прямые<br>Корпус и ноги подняты на 45°, руки и ноги прямые<br>Корпус и ноги подняты на 35°, ноги и трос прямые<br>Корпус и ноги подняты на 35°, ноги и трос согнуты<br>Корпус и ноги подняты менее чем на 35°                           |
| Лягушка из положения лежа на животе           | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | Носки ног касаются носа, ноги соединены<br>Носки ног касаются лба, ноги соединены<br>Носки ног касаются затылка, ноги соединены<br>Носки ног касаются затылка, ноги не соединены<br>Носки ног не касаются затылка                                                                    |
| Равновесие согнув ногу вперед (стоять 4 сек.) | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | Колено поднято до пояса, опорная нога прямая, носок оттянут<br>Бедра параллельно полу, опорная нога прямая, носок оттянут<br>Бедра параллельно полу, опорная нога согнута<br>Корпус расслаблен, неуверенно стоит на ноге. Не может стоять 3 сек.                                     |

|                                 |   |                                                                                                             |
|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прыжок вверх на прямые ноги     | 5 | Высота прыжка- 20 см, ноги                                                                                  |
|                                 | 4 | ямыеВысота прыжка- 15 см, ноги                                                                              |
|                                 | 3 | ямые                                                                                                        |
|                                 |   | Высота прыжка-10 см, ноги прямые                                                                            |
|                                 | 2 | Высота прыжка-10 см, ноги расслаблены                                                                       |
|                                 | 1 | Высота прыжка менее 10 см, ноги согнуты.                                                                    |
| Поперечный шпагат (жгут)        | 5 | Правильное выполнение, ноги натянуты. Ноги и таз находятся на одной линии, плотно прижаты к полу.           |
|                                 | 4 | Таз смещён назад. Ноги прямые, но не натянуты.                                                              |
|                                 | 3 | Таз не прикасается к полу. Ноги расслаблены.                                                                |
|                                 | 2 | Таз высоко от пола и отведён назад.                                                                         |
|                                 | 1 | Колени сильно согнуты, таз высоко от пола                                                                   |
|                                 | 0 | Не выполнено.                                                                                               |
| Мост из положения лёжа на спине | 5 | Правильное выполнение. Мост высокий, руки прямые, плечи над кистями, тяжесть тела равномерная, гибкая спина |
|                                 | 4 | Мост высокий, спина гибкая, но плечи смещены от кистей                                                      |
|                                 | 3 | Не достаточно высокий мост, смещение центра тяжести к ногам                                                 |
|                                 | 2 | Низкий мост, руки слабые                                                                                    |
|                                 | 1 | Очень низкий мост, руки сильно согнуты                                                                      |
|                                 | 0 | Не выполнено                                                                                                |

По сумме баллов всех  
упражнений:Высокий

уровень: 30 - 35 баллов

Средний уровень: 25 - 29 баллов

Низкий уровень: 15 - 24 баллов

### *Оценочные материалы*

Формы подведения итогов реализации программы:

- текущий контроль (по результатам изучения тем, разделов) в форме опросов, наблюдения, тестирования, взаимоконтроля;
- итоговый контроль (по результатам изучения программы) в форме мониторинга.

Контроль осуществляется посредством ведения мониторинга результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, мониторинга личностного развития ребенка. Предполагает использование диагностирования, личных наблюдений педагога, отслеживания результатов работ каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчётности по педагогической диагностике является диагностическая карта. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся.

## **2.5. Медицинское обследование.**

В начале учебного года учащиеся проходят медицинское обследование и получают допуск к посещению тренировочных занятий. В течение всего учебного года тренер-преподаватель следит за состоянием здоровья ребенка на тренировках и при необходимости направляет в медицинский кабинет детского сада. Медицинский работник детского сада периодически посещает занятия и контролирует, чтобы физическая нагрузка на тренировках соответствовала функциональным возможностям детей.

## **2.6 Воспитательная работа.**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На данном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах базового уровня направлена на преодоление чувства

страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## 2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. / Н. П. Базарова, В.П. Мей. – Л.: Искусство, 2012. – 208 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Крусь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314с.
3. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. / Б.Н. Белохвостов. – 2-е изд. – .: ЛКИ, 2012. – 304 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 00. – 288с.
5. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375с.
6. Звездочкин В.А. Классический танец. / В.А. Звездочкин. – М.: «Планета зыки», 2011. – 400 с.
7. Игнашенко А.М. Акробатика. / А.М. Игнашенко. – М.: Оникс, 2012. – 157 с.
8. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных реждениях. Методические рекомендации. / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: «Арсенал образования», 2011. – 80 с.
9. Коркин В.П. Акробатика для всех: учеб. метод. пособие / В.П. Коркин. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 159с.
10. Коркин В.П. Акробатика. / В.П. Коркин. – М.: «Физкультура и спорт», 12. – 127 с.
11. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. ебное пособие. / В.Ф. Матвеев – 2-е изд. – М.: «Планета музыки»,2013. – 256 с.
12. Меднес Н.В. Введение в классический танец. / Н.В. Меднес, С.Г. Ткаченко. – М.: «Лань», 2011. – 64 с.
13. Нарская Т.Б. Классический танец: учеб.-метод. пособие / Т.Б. Нарская . – ябинск: ЧГАКИ, 2006. – 162с.
14. Панферов В.И. Основы композиции танца: экспериментальный учебник для удентов вузов, колледжей и училищ культуры и искусства / В.И. Панферов. – Челябинск: ЧГАКИ, 2001. – 201с.
15. Попов Ю.А. Управление подготовкой женских хореографических групп высокой квалификации. / Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. – М.: «Физическое спитание», 2009. – 176 с.
16. Руднева Л.В. Музыкальное сопровождение к уроку классического танца. / Л.В. Руднева. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2013. – 72 с.
17. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.

18. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. Учебное пособие. / В.Ю. Сосина. – М.: НБФиС, 2010. – 136с.
19. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224с.