

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Акробатика»

Возрастная категория: 5-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Юрков А.В., педагог
дополнительного образования.
Программу реализуют:
Юрков А.В., Ермакова Ю.С.
Методическое сопровождение:
Шлапак Н.С., методист.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

	стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	9
III. Содержание программы	13
IV. Методическое сопровождение программы	23
V. Список использованной литературы	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика - один из популярных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся специфические требования. Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий. Зрелищность акробатики, возможность гармоничного физического развития делают спортивную акробатику привлекательной для детей. Социальный заказ на обучение спортивной акробатике достаточно высок.

Актуальность программы обусловлена тем, что отличительной особенностью сегодняшнего времени является всё более стремительное ухудшение здоровья подрастающего поколения. Причиной этому является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры крайне недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования их физической подготовки.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Тип программы – *общеразвивающая.*

Вид программы – *модифицированная.*

Её содержание разработано в соответствии с требованиями актуальных нормативно-правовых документов в образовании.

При разработке данной программы в незначительной степени были использованы:

1. Программа «Спортивная акробатика» авт. Комарова Г.В., (2 года, возраст 5-7 лет)
2. Программа «Спортивная акробатика» авт. Жаглина И.А., (начальная ступень – 2 года, 1,2,3 ступени обучения -3 года, возраст детей, на которых рассчитана программа: начальная ступень- 5-7 лет, 1 ступень обучения - 7-10 лет, 2 ступень обучения- 11-14 лет, 3 ступень обучения -15-18 лет.).
3. Рабочая программа по спортивной акробатике авторов: Труфановой А.В., Азизовой О.М., Темниковой А.М., (срок реализации: 10 лет, возраст занимающихся: 7-18 лет)

Отличительной особенностью данной программы от вышеперечисленных является возрастная охват 5-17 лет и увеличение срока обучения, выделение разделов ознакомительный уровень обучения и углубленный уровень.

Новизна, значимость программы заключаются в том, что весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области знаний и практических умений.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику, анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным, гендерным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является здоровье обучающихся, его укрепление, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие волевых качеств личности, мышления, творческих умений, ответственности и самостоятельности.

Уровни освоения программы:

- 1 год обучения - ознакомительный;
- 2-3 года обучения – базовый;
- 4 год обучения - углубленный

Возраст обучающихся: 5-17 лет.

Срок реализации: 4 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часа в год;
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;
- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;
- 4 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

Форма проведения занятий: групповая.

Условия набора и комплектования учебных групп: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача. Состав учебных групп формируется по возрастному принципу.

Содержание осваивается обучающимися на протяжении четырех лет обучения, но с постепенным увеличением глубины и объёма, с повышающейся физической нагрузкой, в соответствии с возрастными возможностями детей.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных спортсменов (5-17 лет) имеет гетерохромный, т.е. неравномерный характер, обусловленный, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. Занятия спортивной акробатикой оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста.

Дошкольный возраст является очень важным периодом в физическом, познавательном, интеллектуальном и личностном развитии ребенка: закладывается большая часть личностных качеств, формируется образ «Я», половая идентификация. Дошкольный возраст – сенситивный период для развития творческих способностей обучающихся.

В физическом развитии дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка, испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Поэтому грамотная реализация программы «Акробатика» способствует укреплению опорно-двигательной системы, профилактике возможных нарушений. Содержание программы построено с учетом особенностей дошкольников, поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки.

Занятия по программе «Акробатика» являются очень важными для растущего организма, способствуют формированию правильной осанки, гармоничному развитию мускулатуры, формированию двигательной культуры (движения становятся красивыми и грациозными).

Для периода младшего школьного возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких.

В возрасте от 11 до 14 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период начального полового созревания. В этой связи, происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растёт и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. С 12 лет и в последующие годы значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растёт.

Неполный уровень развития психических функций не позволяет детям добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит освоение технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять телом в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими.

У подростков наблюдается снижение самооценки. Психологи убеждены: подросткам свойственна повышенная потребность в общественном признании. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же, при правильном воспитании, может оказаться источником повышенной активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Для мотивационной сферы школьника характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных мотивов и познавательных интересов, заключенных в самом учебном процессе.

Цель программы: создать условия для физического развития обучающихся в процессе обучения их спортивной акробатике.

Задачи:

1. обучающие:

- способствовать освоению учащимися акробатических элементов;
- обучить приемам общей и специальной физической подготовки;
- способствовать освоению упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата, развития быстроты, силы, ловкости, гибкости и специальной тренировочной выносливости;

▪ сформировать активный словарь элементарной спортивной терминологии;

2. развивающие:

▪ создавать условия для развития способности управления своими эмоциями в различных спортивных ситуациях;

▪ способствовать развитию навыков самоконтроля во время тренировочных занятий и соревнований;

▪ способствовать развитию познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;

▪ способствовать развитию личностно-волевых качеств: выносливости, трудолюбия, концентрации внимания, наблюдательности, нацеленности на достижение поставленного результата;

▪ содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

▪ способствовать формированию и развитию познавательной мотивации;

3. воспитательные:

▪ создавать условия для формирования осознанного ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

▪ способствовать формированию морально-волевых и нравственных качеств личности;

▪ способствовать воспитанию уважительного отношения к соперникам, спортивным правилам и традициям российского спорта.

Предполагаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика»:

личностные:

▪ гармоничное физическое развитие обучающегося;

▪ сформированность навыков физического и эмоционального самоконтроля;

▪ наличие мотивации к личностному развитию, к занятиям спортом, к здоровому образу жизни;

▪ осуществление рефлексии собственной деятельности, адекватной самооценки, нацеленность на высокий результат;

▪ проявление готовности к спортивной самореализации;

▪ проявление чувства гордости спортивными достижениями российских спортсменов;

метапредметные:

▪ владение универсальными учебными действиями в процессе освоения программы;

▪ осуществление самостоятельного целеполагания;

▪ осуществление рефлексии своей познавательной деятельности с целью её корректировки;

▪ сформированные основные коммуникативные умения, осуществление эффективной коммуникации в условиях командного взаимодействия;

предметные:

- знание основных требований физической подготовки юных спортсменов;
- наличие представлений об организации и проведении соревнований по акробатике;
- умение осуществлять профилактику спортивного травматизма в акробатике;
- умение оказать первую доврачебную помощь при травмирующих случаях;
- умение применять восстановительные приёмы при утомлении и переутомлении организма;
- знание и использование терминологии, используемой в акробатике.

Формы подведения итогов: соревнования.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, тестирование.

Работа с родителями: проведение родительских собраний, консультаций по вопросам развития и воспитания детей, совместных детско-родительских спортивных праздников или мероприятий.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
3.	Акробатическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Группировка. Перекаты в группировке.	56	4	52
3.2.	Подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед.	10		10
3.3.	Кувырок вперед из упора присев.	14	2	12
3.4.	Подводящие упражнения для кувырка назад.	14		14
3.5.	Дополнительные подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев.	14	2	12
3.6.	Кувырок назад из упора присев.	6		6
3.7.	Обучение различным видам кувыркам вперед.	6		6
3.8.	Обучение различным видам кувыркам назад.	6		6
3.9.	Подводящие упражнения для обучения переворотом боком.	6		6
3.10.	Отработка выученных элементов.	14	2	12
4.	Статические акробатические упражнения.	80		80
4.1.	Стойка на одной ноге, носок прижат к колену, руки в стороны «Цапля».	16		16
4.2.	Равновесие на одной ноге, другая сзади, туловище вперед, руки в стороны «Ласточка»	16		16
4.3.	Упражнение «Мост».	16		16
4.4.	Стойка на лопатках.	16		16
4.5.	Стойка на голове и руках.	16		16

	Итоговое занятие	2	1	1
	Педагогическая диагностика	2		2
	Всего:	216	9	207

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.		4		4
3.	Акробатическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Подводящие упражнения для стойки, мост.	56	4	52
3.2.	Стойка, мост.	14		14
3.3.	Подъем с разгибом через три опоры.	14	2	12
3.4.	Обучение выполнению элементов с вальсета.	14		14
3.5.	Подводящие упражнения на темповой поворот вперед.	14	2	12
3.6.	Темповые повороты вперед.	6		6
3.7.	Курбет.	6		6
3.8.	Подводящие упражнения для рондата.	6		6
3.9.	Рондат.	6		6
3.10.	Отработка выученных элементов.	14	2	12
4.	Статические акробатические упражнения.	80		80
4.1.	Фронтальное равновесие.	16		16
4.2.	Стойка на руках.	16		16
4.3.	Угол ноги вместе	16		16
4.4.	Угол ноги врозь.	16		16
4.5.	Отработка выученных элементов.	16		16
	Итоговое занятие	2	1	1
	Педагогическая диагностика	2		2
	Всего:	216	9	207

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.		4		4
3.	Акробатическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Полет кувырок.	56	4	52
3.1.	Подводящие упражнения на темповой переворот назад.	14		14
3.2.	Обучение темповому перевороту назад.	14	2	12
3.3.	Повторение курбетов со стойки на руках и его видах.	14		14
3.4.	Комбинирование акробатических связок.	14	2	12
3.5.	Подводящие упражнения для обучения сальто вперед.	6		6
3.6.	Сальто вперед с гимнастического мостика.	6		6
3.7.	Подводящие упражнения для обучения сальто назад с рондата.	6		6
3.8.	Практика сальто назад.	6		6
3.9.	Отработка выученных элементов.	14	2	12
4.	Статические акробатические упражнения.	80		80
4.1.	Фронтальное равновесие.	16		16
4.2.	Стойка на руках.	16		16
4.3.	Упоры на кистях.	16		16
4.4.	Спичак.	16		16
4.5.	Упор прогнувшись на кистях «Крокодил».	16		16
	Итоговое занятие	2	1	1
	Педагогическая диагностика	2		2
	Всего:	216	9	207

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Статические упражнения.	4		4
3.	Акробатическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1	Подводящие упражнения.	14	2	14
3.2.	Темповой переворот вперед.	14		12
3.3.	Курбеты со стойки на руках.	14		14
3.4.	Комбинирование акробатических связок.	14	2	12
3.5.	Сальто вперед с разбега.	6		6
3.6.	Сальто вперед с гимнастического мостика.	6		6
3.7.	Рондат сальто.	6		6
3.8.	Рондат фляк.	6		6
3.9.	Отработка элементов.	14	2	12
3.9.	Парно-групповые упражнения.	80		80
4.	Обучение разновидностям хватов.	16		16
4.1.	Обучение выходам на вверх от партнера.	16		16
4.2.	Базовые положения нижних и верхних.	16		16
4.3.	Спичак.	16		16
4.4.	Отработка парно-групповых упражнений.	16		16
4.5.	Итоговое занятие	2	1	1
	Педагогическая диагностика	2		2
	Всего:	216	9	207

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание 1-го года обучения (216 часов).

Ознакомительный уровень.

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль: «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

Практика 30 часов

2.1. Строевые упражнения: (6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (6 часов)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

3. Образовательный модуль: «Акробатическая подготовка (специальная физическая подготовка)» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1 Группировка. Перекаты в группировке.

- Выполнение группировки на скорость.
- Перекаты в группировки из положения упор присев.

3.2 Подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед.

- Кувырок вперед с гимнастического мостика из упора присев.

3.3 Кувырок вперед из упора присев.

- Кувырок вперед.
- Выполнение упражнения подряд.

3.4 Подводящие упражнения для кувырка назад.

- Перекаты назад из упора присев с возвращением в упор присев.

3.5 Дополнительные подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев.

- Кувырок назад с гимнастического мостика.

3.6 Кувырок назад из упора присев.

- Кувырок назад.
- Выполнение упражнения подряд.

3.7 Обучение различным видам кувыркам вперед.

- Кувырок вперед из положения ноги врозь.
- Кувырок вперед из положения ноги вместе с прямыми коленями.
- Кувырок вперед через стойку на руках.
- Полет кувырок.

3.8 Обучение различным видам кувыркам назад.

- Кувырок назад из положения ноги врозь.
- Кувырок назад из положения ноги вместе с прямыми коленями.
- Кувырок назад в стойку на голове.
- Кувырок назад в стойку на руках.

3.9 Подводящие упражнения для обучения переворотом боком.

- Переходы из упора лежа в упор лежа.
- Накаты боком на стопку матов.
- Накаты боком параллельно стены спиной.

3.10 Отработка выученных элементов.

- Выполнение выученных элементов в диагональ на чистоту выполнения.

4. Образовательный модуль: «Статические акробатические упражнения» (Практика 80 часов)

4.1 Стойка на одной ноге, носок прижат к колену, руки в стороны «Цапля».

4.2 Равновесие на одной ноге, другая сзади, туловище вперед, руки в стороны «Ласточка»

4.3 Упражнение «Мост».

- Мост из положения стоя.
- «Корзинка»

- Опускание в мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
- Опускание в мост из положения стоя спиной к гимнастическим матам.

4.4 Стойка на лопатках.

- Перекаты из положения упор сидя в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках без помощи рук.

4.5 Стойка на голове и руках.

- Стойка на голове у стенки.
- Стойка на голове с различным положением ног.

Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 4 часов)

Содержание 2-го года обучения (216 часов).

Базовый уровень.

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль: «Общая физическая подготовка»

(Практика 30 часов)

Практика 30 часов

2.1. Строевые упражнения: (6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (6 часов)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
 - ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
 - акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

3.Образовательный модуль: «Акробатическая подготовка (специальная физическая подготовка)» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1 Подводящие упражнения для стойки, мост.

- Накат в стойку на руках с опорой на гимнастическую стенку.
- Накат в стойку на руках со свободным падением на гимнастические маты.
- Подъемы из положения мост.

3.2 Стойка, мост.

3.3 Подъем с разгибом через три опоры.

- Опускание в мост со стойки на голове.
- Входы в стойку на голове с положения упора присев.
- Подъем с разгибом с гимнастического мостика.
- Подъем с разгибом через стопку матов.

3.4 Обучение выполнению элементов с вальсета.

- Вальсет с шага.
- Вальсет толчком двух ног с места.
- Вальсет с разбега.
- Применения вальсета в различных вариациях для переворота боком.

3.5 Подводящие упражнения на темповой переворот вперед.

- Вальсет в стойку на руках со свободным падением в гимнастические маты.
- Вальсет в стойку на руках в упор сидя на гимнастические маты.
- Вальсет в стойку на руках на гимнастический мостик приземлением в ноги.

3.6 Темповые перевороты вперед.

- Темповой переворот с одной на две.
- Темповой переворот с двух на две.

3.8 Курбет.

- Курбет со стойки на руках с фляковым отходом.
- Курбет со стойки на руках с сальтовым отходом.

3.9 Подводящие упражнения для рондата.

- Переворот боком с поворотом на 180 градусов приставляя ногу.
- Переворот боком соединяя ноги свободным падением в гимнастические маты.
- Повторение курбетов.

3.10 Рондат.

- Соединение подводящих упражнений
- Отработка рондата с разбега в диагональ.

3.11 Отработка выученных элементов.

- Отработка всех выученных элементов в диагональ на чистоту выполнения.

4. Образовательный модуль: «Статические акробатические упражнения» (Практика 80 часов)

4.1 Фронтальное равновесие.

- Повторение «Цапли» и «Ласточки».
- Выполнение упражнения с дополнительной опорой на обе ноги по очереди.

4.2 Стойка на руках.

- Стойка на руках с опорой на гимнастическую стенку.
- Ходьба в стойке на руках вперед.
- Ходьба в стойке на руках назад.
- Стойка на руках без дополнительной опоры.

4.3 Угол ноги вместе.

- Угол ноги вместе на гимнастической скамье.
- Угол ноги вместе в вися на гимнастической стенке.
- Угол ноги вместе на гимнастических стоялках.
- Угол ноги вместе на полу.

4.4 Угол ноги врозь.

- Угол ноги врозь на гимнастической скамье.
- Угол ноги врозь в вися на гимнастической стенке.
- Угол ноги врозь на гимнастических стоялках.
- Угол ноги врозь на полу.

4.5 Отработка выученных элементов.

- Отработка всех выученных элементов статики на качество.

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Содержание 3-го года обучения (216 часов).

Базовый уровень.

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль: «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

2.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;

- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (Практика 4 часа)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

3. Образовательный модуль: «Акробатическая подготовка (специальная физическая подготовка)» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1 Полет кувырок.

- Кувырок вперед с разбега толчком двух ног на стопку гимнастических матов.
- Полет кувырок толчком с места.
- Полет кувырок с шага.
- Полет кувырок с разбега.

3.2 Подводящие упражнения на темповой переворот назад.

- Курбеты.
- Отходы спиной на маты.

3.3 Обучение темповому перевороту назад.

- Выполнение переворота через козла.
- Выполнения переворота со страховкой.
- Самостоятельное выполнения переворота.

3.4 Повторение курбетов со стойки на руках и его видах.

- Курбет со стойки на руках с фляковым отходом.
- Курбет со стойки на руках с сальтовым отходом.

3.5 Комбинирование акробатических связок.

- Вальсет рондат отход на фляк в гимнастические маты.
- Вальсет рондат фляк.
- Различные комбинирование кувырков вперед и назад с переворотами и выходами вверх.

3.6 Подводящие упражнения для обучения сальто вперед.

- Полет кувырок с разбега через гимнастический мат.
- Сальто вперед на стопку гимнастических матов.

3.7 Сальто вперед с гимнастического мостика.

- Отход вверх с разбега толчком двух с гимнастического мостика.
- Полет кувырок с разбега толчком с двух с гимнастического мостика.
- Сальто вперед с гимнастического мостика.

3.8 Сальто назад.

- Сальто назад с гимнастического мостика.
- Вальсет рондат сальто назад.

3.9 Отработка выученных элементов.

- Отработка всех выученных элементов в диагональ на чистоту выполнения.

4.Образовательный модуль: «Статические акробатические упражнения» (Практика 80 часов)

4.1 Фронтальное равновесие.

- Повторение «Цапли» и «Ласточки».
- Выполнение упражнения с дополнительной опорой на обе ноги по очереди.

4.2 Стойка на руках.

- Стойка на руках с опорой на гимнастическую стенку.
- Ходьба в стойке на руках вперед.
- Ходьба в стойке на руках назад.
- Стойка на руках без дополнительной опоры.

4.3 Упоры на кистях.

- Угол ноги вместе на гимнастической скамье.
- Угол ноги вместе в вися на гимнастической стенке.
- Угол ноги вместе на гимнастических стоялках.
- Угол ноги вместе на полу.
- Угол ноги врозь на гимнастической скамье.
- Угол ноги врозь в вися на гимнастической стенке.
- Угол ноги врозь на гимнастических стоялках.
- Угол ноги врозь на полу.

4.4 Спичак.

- Выход в стоку на руках силой из наклона в упоре на кистях.
- Выход в стойку на руках силой из продольного шпагата.
- Выход силой в стойку на руках из угла ноги врозь.
- Выход силой в стойку на руках из угла ноги вместе.

4.5 Упор прогнувшись на кистях «Крокодил».

- Подводящие упражнения. Отработка «Крокодила»

5.Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Содержание 4-го года обучения (216 часов).

Углубленный уровень.

1. Введение в программу (4 часа)

2.6. Вводное занятие (2 часа)

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

2.7. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

3. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

3.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

3.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (Практика 4 часа)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

3.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

3.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

- 6. приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- 7. ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- 8. акробатические и легкоатлетические упражнения;
- 9. подвижные игры и эстафеты.

3.Образовательный модуль: «Акробатическая подготовка специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1 Подводящие упражнения.

- Шаг наскок толчок двумя ногами лицом в сторону движения
- Шаг наскок толчок двумя ногами в группировку
- Кувырок вперед с разбега толчком двух ног на гимнастические маты.

3.2 Темповой переворот вперед.

- Подъем с разгибом через стойку на голове
- Темповой переворот с шага
- Темповой переворот с вальсета

3.3 Курбет со стойки на руках.

- Курбет со стойки на руках с фляковым отходом.
- Курбет со стойки на руках с сальтовым отходом

3.4 Комбинирование акробатических связок .

- подразумевает под собой соединение двух или более акробатических элементов

3.5 Сальто вперед с разбега.

- Подводящие упражнения.
- Шаг наскок сальто вперед.

3.6 Сальто вперед с гимнастического мостика.

- Отход вверх с разбега толчком двух с гимнастического мостика.
- Полет кувырок с разбега толчком с двух с гимнастического мостика.
- Сальто вперед с гимнастического мостика.

3.7 Рондат сальто.

- Сальто назад с гимнастического мостика.
- Вальсет рондат сальто назад.

3.8 Рондат фляк.

- Разбег вальсет рондат фляк.

3.9 Отработка выученных элементов.

- Отработка всех выученных элементов в диагональ на чистоту выполнения.

4.Образовательный модуль «Парно-групповые упражнения» (Практика 80 часов)

4.1Обучение разновидностям хватов.

- Выполнение упражнения с дополнительной опорой на обе ноги по очереди.

4.2 Обучение выходам на вверх от партнера.

- Отход с фуса
- Отход под ногу
- Отход с шага

4.3 Базовые положения нижних и верхних.

- Угол ноги вместе на гимнастической скамье.
- Угол ноги вместе в вися на гимнастической стенке.
- Угол ноги вместе на гимнастических стоялках.
- Угол ноги вместе на полу.

- Угол ноги врозь на гимнастической скамье.
- Угол ноги врозь в висе на гимнастической стенке.
- Угол ноги врозь на гимнастических стоялках.
- Угол ноги врозь на полу.
- Разновидности упоров с гирей в одной руке и в двух

4.4 Спичак.

- Выход в стоку на руках силой из наклона в упоре на кистях.
- Выход в стойку на руках силой из продольного шпагата.
- Выход силой в стойку на руках из угла ноги врозь.
- Выход силой в стойку на руках из угла ноги вместе.

4.5 Отработка парно-групповых упражнений

- Работа над ошибками.
- Соединение базовых положений верхних и нижних

5.Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Настоящая программа базируется на общедидактических принципах:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовопитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;
- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- *принцип дифференциации* реализуется на всех годах обучения посредством индивидуальных дифференцированных заданий и упражнений.

Основными методами обучения являются практический и наглядный. Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. Внедрение в педагогический процесс эффективных средств и методов физического воспитания позволяют успешно решать образовательные и развивающие задачи, связанные с освоением двигательных умений и навыков, развивать волевые качества обучающихся, трудолюбие, стремление к лучшему результату, развивать учебную мотивацию, придавая тем самым педагогическому процессу единую целевую направленность.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки юных спортсменов. Оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Выполнение физических упражнений предполагают сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно

активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений. Общеразвивающие упражнения направлены на общее физическое развитие. Они способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Упражнения этой группы классифицируются по анатомическому признаку: для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела. В эту группу входят разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП), т.е. специально акробатическую подготовку. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации. СФП это процесс развития физических качеств, специфичных для акробатики.

Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляться тенденция использования специальных средств для повышения уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов.

Разработчиками программы рекомендован комплекс специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей, силы, ловкости, быстроты, выносливости.

Для развития силовых качеств обучающихся:

▪ *метод повторных усилий* - многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы;

▪ *метод больших усилий* - развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу и характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Этот метод применяется в группе обучающихся с хорошей физической подготовкой;

▪ *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;

▪ *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

▪ *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

Выносливость – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Для развития выносливости используются следующие методы:

▪ *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;

▪ *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;

▪ *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;

▪ *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;

▪ *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

Ловкость (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте, т.к. дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у мальчиков среднего школьного возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

Методы развития ловкости:

▪ усложнения ранее усвоенных упражнений, изменения состава упражнений и увеличения трудности, техники выполнения.

▪ *метод двустороннего освоения упражнений* (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

▪ *метод расслабления и напряжения мышц* - при выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц, включение в работу только требуемых групп мышц. Это способствует предупреждению быстрого утомления обучающихся на занятии и профилактике возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий упражнения на расслабление используются как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы в различных положениях: стоя, сидя, лежа.

Быстрота как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, акробатических движений. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- быстроту простой и сложной двигательной реакции.
- быстроту одиночного движения.
- быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.
- частоту движений.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;

- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.)

Наиболее успешно быстрота развивается в школьном возрасте. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества у юных спортсменов необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени;

- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1 серии. Отдых до полного восстановления дыхания;

▪ бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение;

▪ быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии;

▪ быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Одним из главных методических приёмов во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом. Для младшего возраста широко применяются игровые методы – использование разнообразных подвижных игр и упражнений в игровой форме.

Каждое занятие состоит из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной части.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения (ОФП), направленные на развитие физических качеств в соответствии с основной частью 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 тем акробатическим элементам, которым обучаются на данном занятии.

В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов.

Всё вышесказанное не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия гораздо шире и объёмнее.

Для занятий акробатикой кабинет должен быть оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразными гимнастическими предметами. Программа разработана с учётом данных условий.

Инвентарь и оборудование.

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Литература для педагога:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. – М.: ФиС, 1973.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1986
3. Вавилова Е.Н. развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет. – М.:ВАКО, 2007.
5. Евсеев Ю.И., Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013, - 378
6. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.-сост. Т.С. Никонорова, Е.Н. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.

7. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста. Киев, 1988.
8. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б.. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М.: АРКТИ, 2000.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Л.И. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
11. Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. изд.2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.