

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОДА БУЙНАКСКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г.БУЙНАКСКА»**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
От « 13 » сентября 2024 года



«Утверждаю»
директор ДДТ
Алиханова М.А.

Приказ № 117 - п от «30. 08. 2024г.»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Акробатика»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возраст детей: 6,6 - 8 лет

Срок реализации: 1- год (144 часа)

Составитель:
Абдурашидова Наталья Владимировна,
ПДО МБУ ДО ДДТ

г. Буйнакск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто»

Сократ

Программа «Акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень - ознакомительный и рассчитан на 1 год обучения.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности акробатической студии.

1.1 Актуальность программы.

Актуальность. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших – до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

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. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов. Недостаточность физических нагрузок приводит также и к психологическим трудностям.

Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей излишней полноты или худобы, плохой координации движений. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем – поощрять занятия детей физической культурой и спортом с самого раннего возраста. Так как многие дети не посещают спортивные школы, секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработка спортивных программ для учреждений дополнительного

образования детей является сегодня чрезвычайно актуальной. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям акробатикой и к здоровому образу жизни.

1.2 Новизна

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

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

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

1.3 Цель образовательной программы

Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение начальным элементам акробатических движений в доступной для них форме.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовые, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Развивающие задачи:

- способствовать физическому развитию ребенка;
- гармоничное развитие физических способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- формирование желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

1.4 Педагогическая целесообразность

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка.

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии. Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор, способствуют развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Программа пропагандирует здоровый образ

жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию в процессе освоения акробатических упражнений основных физических качеств, оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с общеобразовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая,

технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотр знаний, показательные выступления, соревнования).

Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

1.5 Срок реализации программы, формы и режим проведения занятий.

Программа рассчитана на **1 год** обучения - **144 часа**, занятия проводятся **2 раза в неделю**, продолжительность занятий - 2 часа (два занятия по 45 минут). Возраст учащихся – **6,6-8 лет**, группа- 13-15 чел.

1.6 Ожидаемые результаты

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной общеразвивающей программе, предполагается получение следующих результатов:

В конце 1 года обучения воспитанники должны **знать**:

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- Правила выполнения упражнения группой;
- Знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их;
- Знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

Уметь:

- Уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- Принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- Выполнять простейшие танцевальные движения.

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I	Введение в программу	2	2	-	
II	Строевая подготовка	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
III	Общая физическая подготовка	32	13	19	Устный опрос Практическое задание Тестирование
IV	Специальная физическая подготовка	38	7	31	Устный опрос Практическое задание
V	Акробатическая подготовка	52	9	43	Устный опрос Практическое задание
VI	Хореографическая подготовка	10	3	7	Устный опрос Практическое задание
VII	Тестирование физической подготовки	2	-	2	Практическое задание Тестирование
VIII	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое задание Тестирование
	ИТОГО:	144	36	108	

2.2 Содержание программы

1. Введение в программу – 2 часа.

Общие сведения об основах акробатики; техника безопасности на занятиях акробатикой; требования, терминология.

2. Строевая подготовка – 6 часов.

Теория – 3 ч. - команды построений и перестроений.

Практика – 3 ч. – Строиться по команде в шеренгу по одному, расчет по порядку и на счет.

3. Общая физическая подготовка – 32 часа.

Теория – 13 ч. - Физические упражнения общего развития (ОРУ). Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика – 19 ч. – Выполнение физических упражнений общего развития (ОРУ). Выполнение ОРУ без предметов, ОРУ в движении, ОРУ с мячом, ОРУ с набивным мешочком, ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие гибкости, на формирование правильной осанки.

Упражнения оказывающие воздействие на все группы мышц:

- Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для укрепления мышц спины;

- Упражнения для укрепления мышц ног;
- Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи.

4. Специальная физическая подготовка – 38 часов.

Теория – 31 ч. – Освоение подводящих упражнений для выполнения акробатических элементов.

Практика – 7 ч. - выполнение упражнений на развитие гибкости:

- «кошечка», «складки», «бабочка», «рыбка» и «корзинка»;
- Мост из положения лежа, стоя на коленях;
- Шпагаты;
- «сед и упоры».

5. Акробатическая подготовка – 52 часа.

Теория – 9 ч. – Начальное обучение акробатическим элементам

Практика – 43 ч. – Выполнение акробатических элементов:

- Равновесия («цапля», «ласточка»);
- Группировка, перекаты в группировке;
- Стойка на лопатках (сгибание и разгибание ног)
- Кувырки вперед и назад;
- «мост» из различных положений, «шпагаты» и складки;
- Стойка на голове у опоры и с помощью;
- Стойка на руках животом у опоры с помощью.

6. Хореографическая подготовка – 10 часов.

Теория – 3 ч. – Знакомство с общими позициями рук и ног.

Практика – 7 ч. - Знакомство с общими позициями рук и ног. Освоение простейших танцевальных движений (подскоки, бег, галоп и т.д.)

7. Тестирование – 2 часа.

Практика – 2ч. - Контрольная сдача нормативов.

8. Итоговое занятие – 2 часа. - Выступление перед родителями с акробатическими упражнениями.

3. Форма аттестации и оценочный материал

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов и оцениваются по результатам контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Проверочные нормативы для детей 1-го года обучения

Прыжок в длину см	Баллы	Поднимание ног Кол-во	Баллы	Отжимание Кол-во	Баллы	Угол Кол-во	Баллы	Прыжок на возвышение Кол-во 20 сек.	Баллы
130	10,0	10	10,0	8	10,0	15	10,0	12	10,0
128	9,8	9	9,3	7	9,0	14	9,5	11	9,5
126	9,6	8	8,6	6	8,0	13	9,0	10	9,0
124	9,4	7	7,9	5	7,0	12	8,5	9	8,5

122	9,2	6	7,2	4	6,0	11	8,0	8	8,0
120	9,0	5	6,5	3	5,0	10	7,5	7	7,5
118	8,8	4	5,8	2	4,0	9	7,0	6	7,0
116	8,6	3	5,0	1	3,0	8	6,5	5	6,5
114	8,4	2	4,0			7	6,0	4	6,0
112	8,2	1	3,0			6	5,5	3	5,5
110	8,0					5	5,0	2	5,0
108	7,8					4	4,5	1	4,0
106	7,6					3	4,0		
104	7,4					2	3,5		
102	7,2					1	3,0		
100	7,0								
98	6,8								
96	6,6								
94	6,4								
92	6,2								
90	6,0								
88	5,8								
86	5,6								
84	5,4								
82	5,2								
80	5,0								
78	4,8								
76	4,6								
74	4,4								
72	4,2								
70	4,0								
68	3,8								
66	3,6								
64	3,4								

62	3,2								
60	3,0								

Примечание:

Складка ноги вместе:

5б – ноги прямые, грудь плотно прижата к ногам;

4б – ноги прямые, грудь касается ног;

3б – ноги прямые, грудь на расстоянии 10 см от ног;

2б – ноги согнуты.

Шпагаты:

3+ - 10б;

2 +, один минус - 8б;

1+, два минуса – 5б;

3 минуса – 0б

Результаты тестирования:

40-50 б. – 5

30-39 б. – 4

Меньше 30 б. – 3

Акробатическая комбинация

- выполнил

- не выполнил

Акробатическая комбинация:

- И.п. – стоя прогнувшись, руки вверх.

Руки в сторону «цапля» в ласточку в О.С.

- упор присев

- из упора присев 2 кувырка вперед в группировке

- кувырок назад

- из упора присев, стойка на лопатках, перекатом в сед в группировке

- удержание угол, руки в сторону

- сед руки вверх, складка ноги вместе

- лежа на спине лодочка перекатом лодочка на животе

- упор присев, стоя на коленях «мост»

- упор присев, шпагат, упор присев

- прыжок прогнувшись.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1 Техническое оснащение.

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.)

Шведская стенка используется для лазания и выполнения различных физических упражнений (укрепление мышечного корсета)

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.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр

4.2 Методическое обеспечение.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Для проведения подготовительной части используются различные упражнения: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции; танцевальные комбинации, состоящие из основных изученных элементов, которые сопровождаются музыкой. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующие ребенку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

Основные упражнения.

Перекаты и кувырки

С этих упражнений начинается обучение акробатическим прыжкам. Предварительно необходимо изучить группировку в положении лежа на спине: колени прижать к плечам, руками захватить середину коленей, локти прижать к туловищу, голову наклонить на грудь.

Перекаты вперед (до опоры ступнями о мат) и назад до опоры на мат затылком в группировке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора

Присев. Со стойки на лопатках перекат вперед и присев в группировке. Занимающиеся должны научиться переходить в присев за счет группировки, не отталкиваясь руками от пола.

Кувырок. Из упора присев кувырок вперед в присев в группировке и затем в упор присев. Руки ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета. Из основной стойки (кувырок вперед и выпрямиться в основную стойку) через присев в группировке. Во время группировки локти прижать к телу. Два кувырка вперед. Руки ставить возможно дальше. Серия кувырков вперед. Кувырок вперед и в темпе прыжок вверх, со взмахом руками (без пробегая). Кувырок, скрывая ноги. Во время переката на спине скрестить ноги и закончить

кувырок упором присев, ноги скрестно. Не выпрямляя ног, быстро повернуться кругом в разноименную передней ноге сторону и вновь выполнить кувырок вперед.

Кувырок назад. Из упора присев перекаат назад до опоры ладонями о мат у плеч. В упоре присев передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться руками, сесть как можно ближе к пяткам, захватить группировку и перекаатиться назад, опереться ладонями о мат у плеч. Предплечья параллельны, а пальцы обращены к плечам. Отталкиваться руками и сделать перекаат вперед в упор присев. Из упора присев – кувырок назад в группировке в упор присев. Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сделать наклон вперед. Ноги все время прямые. Вставать через упор, стоя согнувшись. Это упражнение дает представление о движениях рук при кувырках назад.

Стойки

Для успешного овладения основным видом стоек – на руках – необходимо предварительно усвоить более легкие стойки. Наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве следует воспитывать умение принимать выпрямленное положение тела, закреплять спину и ощущать положение своего тела в пространстве.

Стойка на лопатках

Лежа на спине поднять прямые ноги и подпереть ладонями поясницу. Тело должно быть почти совершенно прямым. В стойке на лопатках сгибать ноги в группировку и выпрямлять их; поочередно и одновременно сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками ног пола за головой.

Стойки на голове.

Возле опоры, из сед на пятках передать тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом несколько впереди рук /места опоры руками и головой составляют равносторонний треугольник/ и оттолкнувшись двумя ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямив ноги точно вверх. Выполняя движения в обратной последовательности, возвратиться в сед на пятках. В стойке на голове сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками пола и вновь выпрямлять их. Из основной стойки через упор согнувшись силой стойка на голове /ноги в коленных суставах не сгибать/ и перекаат в упор, лежа на бедрах.

Стойка на руках животом к опоре с помощью тренера

исходное положение: упор на прямых руках на полу, ноги положить на возвышение (шведская стенка/высокий мат) в первое время под углом 90 градусов. Спину держать прямой, ноги вместе. Тренер придерживает ребенка за живот. Стоять в этом положении 10 сек. Цель - поднять ноги вертикально вверх так, чтобы живот почти касался стены.

После уверенного освоения предыдущих упражнений переходим к выполнению стойки на руках животом к стене. Это упражнение сложнее, чем у шведской стенки, поскольку ногами нельзя зацепиться за опору и вся нагрузка переходит на руки. Для начала ногами упираемся в стену под углом 90 градусов, и по мере адаптации поднимаем ноги выше.

Одиночные упражнения.

Равновесие - горизонтальное положение тела в упоре, в вися или в стойке на одной ноге.

Мост - дугообразное максимально прогнутое положение гимнаста спиной к полу с опорой руками и ногами. Различают: мост опусканием, мост на левой, правой руке, мост на левой, правой ноге, мост одноименный, разноименный. Мост на предплечьях, на коленях. Обычно выполняется из положения, лежа, наклоном назад и переворотом.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. При выполнении шпагата обе ноги всей длиной должны касаться всей опоры. Различают: шпагат с наклоном, то же с наклоном назад, шпагат правой (указывается нога, находящаяся спереди) или левой.

Полушпагат - сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди. Занимающиеся выполняя полушпагат держит спину прямо, руки в стороны, либо туловище наклонено назад и соответственно, руки вверх - назад.

4.3 Информационное обеспечение.

Программа секции акробатики МБ УДО «ДДТ г.Буйнакск» является модифицированной программой и составленной на основе:

1. Рабочей программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях для общеобразовательных школ, М.; «Просвещение», 2012 год;
2. Учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт: 1983,
3. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.
4. Л.В. Байбородов, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленков «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2004г.
5. Л.В.Баль, С.В.Барконов «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2003г.
6. Р.Белл «Йога: простые упражнения» Москва «Махаон» -2000г.
7. А.Г. Брыкин «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва - 1969г.
8. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.
9. В.П. Коркин «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.
10. Н.В.Левченко методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».
11. Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.
12. Ю.А.Янсон «Физическая культура в школе» «Ростов –на - Дону», «Феникс» - 2004г.
13. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
14. Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.
15. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
16. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
17. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
18. Кузмина К.А. Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
19. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
20. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
21. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.

22. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
23. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008-2010гг.
24. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.

4.4. Исходными документами для составления общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика» являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.10 ст. 75
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273)
5. Письмо МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.
7. Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Локальные нормативные акты:
 - Устав МБУ ДО «Дворец детского творчества г.Буйнакск»;
 - Положение о правилах приема, перевода и отчисления учащихся.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
Саидова З. А.

Приложение
к протоколу №1
Заседание МС от 13.09.2024г.

Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Акробатика»
1 год обучения, 2024-2025

№ п/ п	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля	Кол- во часов	I	II	III	IV
					ВТ. ЧТ.	Пн. Ср.	Пн. Пт.	Пт. Сб.
					15.40-17.15	14.00-15.05	10.10-11.45	8.30 /14.00
I . ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ - 2 часа								
1	Вводное занятие: - общие сведения об основах акробатики; - техника безопасности на занятиях акробатикой; - требования, предъявляемые к юным спортсменам; - терминология	Беседа	Беседа	2	Сентябрь			
					17	17	17	17
II. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 6 часов								
2	построение в шеренгу по одному	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	19	18	20	20
3	расчет по порядку и на счет	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	24	23	23	21

		упражнений	упражнений					
4	Закрепление строевых упражнений	Практика Самостоятель ная работа	Самостоятель ная работа. Анализ	2	26	25	27	27
III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 32 часа								
5	Выполнение комплекса упражнений общего развития (ОРУ)	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Октябрь	30	30	28
					01			
6	Выполнение ОРУ без предметов	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	03	Октябрь		
						02	04	04
7	Выполнение ОРУ без предметов в движении	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	08	07	07	05
8	Выполнение ОРУ с набивным мешочком	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	09	11	11
9	Выполнение ОРУ с мячом	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	15	14	14	12
10	Выполнение ОРУ в парах	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	17	16	18	18

		упражнений	упражнений					
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	22	21	21	19
12	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	24	23	25	25
13	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	29	28	28	26
14	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	31	30	Ноябрь	
							01	01
15	Упражнения для укрепления мышц спины	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Ноябрь		08	02
					05	06		
16	Упражнения на развитие силы мышц ног	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	07	11	11	08
17	Упражнения на развитие силы быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	12	13	15	09

		упражнений	упражнений					
18	Повторение изученных упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	14	18	18	15
19	Закрепление пройденных упражнений	Практика Самостоятельная работа	Самостоятельная работа. Анализ	2	19	20	22	16
20	Предварительная сдача нормативов	Контрольное занятие	Оценка усвоения нормативов	2	21	25	25	22
IV. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 38 часов								
21	Освоение подводящих упражнений для выполнения кувырков	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	26	27	29	23
22	Повторение подводящих упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	28	Декабрь		29
						02	02	
23	Перекаты в группировке и их вариации	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Декабрь	04	06	30
					03			
24	Повторение пройденных упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	05	09	09	Декабрь
								06

25	Выполнение упражнения «кошечка»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	11	13	07
26	Выполнение упражнений «складка» ноги вместе и врозь на развитие гибкости	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	12	16	16	13
27	Выполнение упражнений «складка» ноги вместе и врозь с наклонами и в статике	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	17	18	20	14
28	Выполнение упражнения «бабочка» и «складка в бабочке»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	19	23	23	20
29	Шпагаты	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	24	25	27	21
30	Упражнение «рыбка»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	26	Январь		27
						13	10	
31	Упражнение «корзинка» и перекаты	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Январь	15	13	28
					09			

32	Повторение выполненных упражнений «рыбка» и «корзинка»	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	14	20	17	Январь
								10
33	«Мост» из положения лежа	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	16	22	20	11
34	Повторение выполнения упражнения «Мост» из положения лежа	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	21	27	24	17
35	Закрепление упражнений на гибкость	Практика Самостоятельная работа	Самостоятельная работа. Анализ	2	23	29	27	18
36	Упоры (присев, лежа, согнувшись)	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	28	Февраль	31	24
						03		
37	Повторение упоров (присев, лежа, согнувшись)	Практика	Практика	2	30	05	Февраль	25
							03	
38	Сед на пятках, сед углом	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Объяснение с практическим выполнением упражнений	2	Февраль	10	07	31
					04			
39	Закрепление упражнений сед на	Практика	Практика	2	06	12	10	Февраль

	пятках, сед углом	Самостоятель ная работа	Самостоятель ная работа					01
V. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 52 часа								
40	Упражнения в равновесии «цапля», Ласточка.	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	11	17	14	07
41	Повторение упражнений в равновесии	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	19	17	08
42	Повторение подводящих упражнений для выполнения кувырков вперед и назад	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	18	26	21	14
43	Кувырок вперед	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	20	Март	28	15
						03		
44	Повторение Кувырок вперед	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	25	05	Март	21
							03	
45	Закрепление выполнения кувырок вперед	Практика Самостоятель ная работа	Самостоятельн ая работа. Анализ	2	27	10	07	22
46	Выполнение кувырок назад с	Объяснение с	Наблюдение.	2	Март	12	10	28

	наклонной	практическим выполнением упражнений	Анализ выполненных упражнений		04			
47	Повторение кувырок назад с наклонной	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	06	17	14	Март
								01
48	Кувырок назад	Объяснение с практическим Выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	11	19	17	07
49	Повторение кувырок назад	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	24	21	14
50	Стойка на лопатках, сгибание и разгибание ног	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	18	26	24	15
51	Повторение стойка на лопатках, сгибание и разгибание ног	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	20	31	28	21
52	Закрепление разученных элементов	Практика Самостоятель ная работа	Самостоятельн ая работа. Анализ	2	25	Апрель	31	22
						02		
53	Упражнение «мост» из разных	Объяснение с	Наблюдение.	2		07	Апрель	28

	положений: на коленях, на локтях, с подниманием одной ноги	практическим выполнением упражнений	Анализ выполненных упражнений		27		04	
54	Продолжение выполнения Упражнения «мост» из разных положений: на коленях, на локтях, с подниманием одной ноги	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	Апрель	09	07	29
					01			
55	Шпагаты и складки	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	03	14	11	Апрель
								04
56	Продолжение упражнений на растяжку «шпагаты»	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	08	16	14	05
57	Подводящие упражнения для выполнения стойки на голове	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	21	18	11
58	Стойка на голове у опоры и с помощью	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	15	23	21	12
59	Повторение упражнения стойка на голове	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	17	28	25	18

60	Стойка на руках животом у опоры с поддержкой	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	22	30	28	19
61	Повторение стойка на руках животом у опоры с поддержкой	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	24	Май		25
						05	02	
62	Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	29	07	05	26
63	Повторение изученных элементов в акробатическую комбинацию	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	Май	12	12	Май
					06			10
64	Повторение акробатических упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	08	14	16	16
65	Закрепление акробатических упражнений	Практика Самостоятельная работа	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	19	19	17
VI. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов								
66	Основные позиции рук	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	15	21	23	23

67	Основные позиции ног	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	20	26	26	24
68	Освоение простейших танцевальных движений	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	22	28	30	30
69	Продолжение освоения простейших танцевальных движений	Практика	Практика	2	27	Июнь		31
						02	02	
70	Закрепление танцевальных движений - подскоки, бег, галоп, марш и т.д.	Самостоятельная работа. Анализ	Самостоятельная работа. Анализ	2	29	04	06	Июнь
								06
VII. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 2 часа								
71	Контрольная сдача нормативов	Контрольное занятие	Контрольное занятие	2	Июнь	09	09	07
					03			
VIII. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ -2 часа								
72	Открытое занятие перед родителями с акробатическими упражнениями	Выступление перед родителями	Выступление перед родителями	2	05	11	16	14

Выходные и праздничные дни 2024 году – ноябрь – 3-4; Декабрь – 30-31.
2025 году – Январь – с 01-08; Февраль – 23; Март – 8; Май – с 1-4, 8-9.

Реализация программы

