

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3-7

2.Учебно- тематический план (по годам обучения)…………………………………………7

2.1. Учебный- тематики план, содержание программы 1 года обучения………………….7-11

2.2. Учебный- тематики план, содержание программы 2 года обучения…………………11-14

2.3. Учебный- тематики план, содержание программы 3 года обучения…………………15-18

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………………….19-26

4. Материально- техническое обеспечение…………………………………………………26

5.Информационно-методическое обеспечение……………………………………………..28

6.Приложения (рабочие программы).

**1. Пояснительная записка**

 Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффектным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

  Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 13.07.2021 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020. №28;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Устав МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДЮСШ.

 Направленность программы физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа по гимнастике «способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств учащихся, укреплению здоровья учащихся, формированию общих и специфических учебных умений, способов познавательной деятельности, выработке гигиенических навыков, имеет физкультурно-спортивную направленность. Здоровые дети- это основа жизни нации.

**1.1.Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

**1.2. Практическая значимость программы** заключается в удобстве и простате её применения на практики. И при выполнении всех поставленныхзадач и выполнения рекомендаций, результата добиться будет гораздо проще и быстрее.

**1.3** **Направленность программы**. Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности. Она направлена на развитие физкультурно-спортивных наклонностей, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира.

Программа является:

- по содержанию - (физкультурно-спортивной);

- по форме организации - (индивидуально- ориентированной, групповой);

 - по времени реализации - (3 года обучения)

**Программа направлена на:**

– создание условий для развития ребенка;

– развитие мотивации к познанию и творчеству;

– обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

 – приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

– профилактику асоциального поведения;

– создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

– интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;

 – укрепление психического и физического здоровья;

– взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.4. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа.**

Учитывать физические возможности и физиологическую комплекцию каждого конкретного ребенка с учетом его возраста и пола. При этом обеспечить полную заинтересованность учащегося занятием и организовать занятость.

При реализации программы спортивно-оздоровительной направленности по гимнастике используются принципы, ориентированные на формирование  компетенций учащихся:

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изло­жения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от инди­видуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программно­го материала для практических занятий, характеризующуюся разнообра­зием средств и величин нагрузок, направленных на решенное определен­ных задач подготовки.

**1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ:**

- так, как возраст детей 6-10 лет, все программа скорректирована под каждого ребенка, с учетом его физиологических и возрастных особенностей и физических способностей.

- занимаясь по данной программе, учащиеся получают начальную подготовку не только в области гимнастики, но в качестве базы под любой другой вид спорта.

**1.6.** **Формы и методы педагогического взаимодействия:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях;

 - зачеты, тестирования;

 - самообучение.

 В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

 Особенности обучения элементам по частям. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**1.7. Новизна** программы состоит в том, что в акробатике весомую часть имеет и эстетическая составляющая. Акробатика- это не просто только вид спорта, это – единство, художественной гимнастики, спортивной гимнастики и современного танца.

**1.8. Цели и задачи программы:**

 **Цель:** раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатики.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

**-обучающие:** формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ЗОЖ, хореографии.

**-воспитательные:** формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

**- развивающие:** развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

**1.9. Организационно-педагогические условия.**

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 года обучения. Возраст обучающихся 6-10 лет.

 Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

 В акробатические группы принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данным видом спорта, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня.

**Режим учебно-тренировочной работ в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количествоучебных часов в неделю | Требования по ОФП И СФП |
| 1 |  6-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП  |
| 2 |  7 -11  | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |
| 3 | 8-12 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |

 **1.10.** **Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая   |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234 |
| ***Объем*** ***учебно-тренировочной*** ***нагрузки в неделю*** | Количество часов в неделю 6 |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  |

**2. Учебно- тематический план (по годам обучения)**

**2.1.Учебно- тематический план, содержание программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Гигиена спортсмена и средства закаливания. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **110** |  |  |  |
| 2.1. | Понятие об общей физической подготовке | 21 | 1 | 20 | Опрос |
| 2.2. | Развитие двигательных качеств | 19 | 1 | 18 | Тестирование |
| 2.3. | Основы техники гимнастических упражнений | 31 | 1 | 30 | Опрос |
| 2.4. | Подвижные игры | 39 | 1 | 38 | Соревнования |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **110** |  |  |  |
| 3.1. | Малая акробатика на статику | 31 | 1 | 30 | Опрос, тестирование |
| 3.2. | Малая акробатика на динамику | 31 | 1 | 30 |  Опрос, тестирование |
| 3.3. | Акробатические элементы | 23 | 1 | 22 |  Опрос, тестирование |
| 3.4. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов |  |  |  | Опрос |
| 3.5 | Выполнение элементов в связке 3 юношеского разряда | 25 | 1 | 24 | Тестирование |
| **4.** | **Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Соревнования |
| **5.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
| 5.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 12 | 222 |  |

 **Содержание программы**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в РФ**. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития спортивной гимнастике в РФ и за рубежом. Успехи гимнастов в крупнейших мировых соревнованиях. Спорт- составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

**Сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центрально- нервная система и ее ведущая роль. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

   **Влияние физических упражнении на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферу жизни занимающихся, организм становиться более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма. Это снижает общие защитные силы занимающихся и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

  **Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

  В обучения и тренировки занимающихся, препо­давателям приходится сталкиваться с рядом трудностей, вызванных отсутствием хорошо оборудованных спортивным инвентарем и специальными снарядами залов для занятий. А ведь без снарядов в настоящее время ни один занимающийся не сможет достигнуть спортивной формы, не сможет в совершенстве развить специальные физические качества. Для занятий акробатикой можно с успехом приспособить любое помещение: обычный спортивный зал, клуб, просторную комнату, главное найти маты, достаточ­ное освещение, вентиляцию, постоянную температуру.

 ***Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка***

***Общая физическая подготовка:***

Общеразвивающие упражнения.

* Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
* Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
* Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
* Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
* Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
* Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
* Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
* Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
* Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
* Закрепления навыков в подвижных играх.
* Упражнения для формирования правильной осанки.
* Упражнения для развития ловкости:

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;

Упражнения с мячами различных размеров.

* Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;

У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;

Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;

Полу шпагат на правую и левую ногу;

Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;

Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

* Упражнения для развития быстроты:

Челночный бег 3раза по 10м.;

Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;

Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;

Спортивные игры.

 ***Специальная физическая подготовка***

* Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
* Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
* Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
* Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондадов.

***Акробатические упражнения***

Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.

Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)

Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другу.

Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.

При выполнении руки не сгибать.

Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.

Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.

Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

 При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.д.

**2.2.Учебно-тематический план, содержание программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.  | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. |  Основы акробатики  | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по акробатике. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.  | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **90** |  |  |  |
| 2.1. | Понятие об общей физической подготовке | 24 |  | 24 | Опрос |
| 2.2. | Развитие двигательных качеств | 20 |  | 20 | Тестирование |
| 2.3. | Основы техники гимнастических упражнений | 30 |  | 30 | Опрос |
| 2.4. | Подвижные игры, эстафеты | 16 |  | 16 | Соревнования |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **123** |  |  |  |
| 3.1. | Акробатика на статику | 33 |  | 33 | Опрос, тестирование |
| 3.2. |  Акробатика на динамику | 28 |  | 28 |  Опрос, тестирование |
| 3.3. | Акробатические элементы | 27 |  | 27 |  Опрос, тестирование |
| 3.4 | Хореография | 24 | 6 | 18 | Опрос |
| 3.5. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов |  |  |  | Тестирование |
| 3.6 | Выполнение элементов в связке 3 юношеского разряда | 11 | 1 | 10 | Тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | 7 | 1 | 6 | Тестирование, опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Тестирование, соревнования |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 |  |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | 4 |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 12 | 222 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

2.Основы акробатики

3. Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по акробатике. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

**Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

 Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие лов кости, упражнения на развитие координации. Изучение акробатических элементов: выход в стойку махом, мост, шпагаты, колесо на одну руку, подъем разгибом с головы (копф-шпрунг), переворот, переворот назад, переворот со сменой ног, переворот на две ноги, переворот назад с двух ног на две (выборочно), фляк, рондат – фляк, сальто. 13 Основы партерной акробатики.

Основы эквилибристики: стойка на руках, стойка в парах, поддержки, построение пирамид из 2-3 человек.

 **Основы хореографии:** Классический экзерсис на середине зала:

- изучение хореографических позиций рук и ног;

-галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны;

-чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад;

-прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».;

 - soute по І. II. V позициях;

 - pas еchappe; - changements de pieds; - гaлoп:

 - подскоки на месте. Aллeгpo: - sissonne в первый арабеск;

 - sissonne fermеe;

- pas de chat. Вращение:

 - jetеs антуран;

 - tour en dehors и en dedans;

- tours chaоnes.

 4. Подготовка к соревновательной деятельности : подготовка номеров и участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

5. Контрольное занятие:

 - выполнение основных акробатических элементов;

 - выполнение основных хореографических движений;

 - участие в показательных выступлениях и соревнованиях (групповая форма и индивидуальная, для наиболее одаренных), конкурсная деятельность.

По результатам подготовки на второй ступени обучения дети **должны знать:** - термины и понятия основ акробатики, хореографии.

**Уметь:** - выполнять основные акробатические элементы (индивидуально и в группе);

- выполнять основные движения классического экзерсиса на середине зала;

 - аллегро и несложные элементы танца;

- сочетать акробатические и хореографические движения;

 - создавать образ средствами акробатики и хореографии.

 **Стремиться:** - развивать акробатические способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);

 - развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность);

 - преодолевать профессиональные и психологические трудности. **Прогнозируемый результат:** - выступления на открытых занятиях, мастер-классах (1 раз в полугодие);

 - участие в показательных выступлениях и сольных номерах, программах.

**Инструкторская и судейская практика**

 В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

**Планируемые результаты**

 В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе по гимнастике учащиеся должны знать и уметь:

***К концу второго года обучения учащиеся***

 ***должны знать:***

- знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

***должны уметь:***

- комплексы общеразвивающих упражнений;

- стойку на лопатках;

- стойки на голове и руках у стены;

- мост из исходного положения стоя на коленях;

- складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;

- кувырок вперёд;

- боковой кувырок;

- прыжок через скакалку.

**2.3. Учебно-тематический план, содержание программы 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  | Опрос |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.  | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. |  Основы акробатики  | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по акробатике. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.  | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **62** |  |  |  |
| 2.1. | Основы акробатики- основы партерной акробатики. | 23 | 1 | 22 | Опрос |
| 2.2. | Изучение акробатических элементов | 18 |  | 18 | Тестирование |
| 2.3. |  Основы партерной акробатики. | 21 | 1 | 20 | Опрос |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **151** |  |  |  |
| 3.1. | Акробатика: - акробатические связки; - прыжковая акробатика | 27 |  | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.2. |  Партерная акробатика: - парно-групповые упражнения; - групповая акробатика (пирамиды). | 28 | 1 | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.3. | Подготовка к соревновательной деятельности: - танцевальные элементов и комбинации: - репетиции; - выступления. | 22 |  | 22 |  Опрос, тестирование |
| 3.4 | Хореография | 32 | 2 | 30 |  Опрос, тестирование |
| 3.5. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов |  |  |  | Опрос |
|  | Выполнение элементов в связке 2 юношеского разряда (пирамиды в тройках, двойках) | 42 |  | 42 | Тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | **7** | 5 | 2 | Тестирование опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по календарному плану** |  **2** |  | 2 | Тестирование |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **4** |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 14 | 220 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Теоретическая подготовка**. Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

2. Акробатика Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Доскональное изучение акробатической терминологии. Самоподготовка по акробатике. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

 **Практиктическая подготовка**. Прыжковая акробатика: фляк, фляк, рондат- фляк - темпове сальто, 2-3 арабских сальто в темпе (выборочно), сальто назад с места и разбега (выборочно).

 **Партерная акробатика**: парно-групповые упражнения, упражнения на развитие двигательных качеств, арабские колеса на месте, перевороты, парная акробатика, групповая акробатика (пирамиды), акробатические элементы в комбинациях. **4.Соревновательная деятельность**. Постановка групповых и сольных номеров. Показательные выступления, соревновательная деятельность.

**5. Контрольное занятие:** - принимать активное участие в соревновательной деятельности и показательных выступлениях коллектива (групповые или сольные номера);

- знать профессиональные требования к участникам акробатического коллектива; - создавать образ средствами акробатики, хореографии, костюма, грима, реквизита;

- помогать младшим членам коллектива, поддерживать успех участников коллектива;

- иметь навыки страховки и самостраховки во время тренировочного процесса, показательных и соревновательных выступлений.

 ***Парные упражнения***

Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;



Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;

То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).



Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину ниж­него, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.



Равновесия на полу с поддержкой

а) равновесие с поддержкой ниж­ней, стоящей на коленях в наклоне
назад;

б) равновесия, взаимно поддержи­вая друг друга руками или рукой;

в) равновесие с поддержкой за ру­ки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;

г) фронтальные равновесия с за­хватом рукой под пятку, взаимно под­держивая друг друга.



 Мосты с опорой на партнера (парт­нершу).

Последовательность разучивания

а) наклоном назад, опираясь рука­ми на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;



**3. Система контроля и зачетные требования.**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

 Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-* это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-* объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

 Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы

* **Основными формами контроля**  **являются:**

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- спортивные тесты по специальной подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**Ожидаемые результаты.**

 Требования к результатам освоения дополнительных образовательных программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты. Особенность заключается в том, что многие приобретённые знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении.

**Личностные результаты**: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения; развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

 **Метапредметные результаты:** оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; диагностика результатов познавательно-трудовой , творческой деятельности по принятым критериям и показателям; соблюдение норм и правил безопасности, умение работать в коллективе, формирование умения понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, у умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты:** в результате обучения воспитанники научатся: на первом годе обучения детям достаточно проявить желание работать и проявить способность к обучению, чтобы их перевели в группы следующих годов обучения.

Дети с яркими способностями могут начать участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях досрочно (войти в готовый номер или подготовить новый), параллельно обучаясь по программе второго и третьего годов обучения).

**ОФП**

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Мальчики 6-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 6,4 -7,2 | 7,3-7,9 | 8,0-8,6 |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,0 | 7,1-7,6 |
| 9 лет | 5,8-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,2 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0  |

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Девочки 6-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 6,9-7,4 | 7,5-8,0 | 8,1 - 8,5 |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,1 | 7,2-7,8 |
| 9 лет | 5,8-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,5 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0  |

 **Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

 **на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет**

**на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет**

**и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учѐта времени |  |  |
| 7 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,18 | 1,19-1,25 |
| 8 лет | 0,57-1,04 | 1,05-1,18 | 1,19-1,23 |
| 9 лет | 0,53-1,02 | 1,03-1,12 | 1,13-1,20 |
| 10 лет | 0,54-1,00 | 1,01-1,09 | 1,10-1,28  |
| 11 лет | 1,41-1,45  | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет**

 **и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учѐта времени |  |  |
| 7 лет | 1,08-1,11 | 1,12-1,29 | 1,30-1,34 |
| 8 лет | 0,59-1,03 | 1,04-1,15 | 1,16-1,25 |
| 9 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,14 | 1,15-1,20 |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11 и менее | 11,3-10,5 | 11,5 и выше |
| 7 лет | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
| 8 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 9 лет | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 |
| 10 лет | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11,2 и менее | 11,3-11,7 | 11,9 и более |
| 7 лет | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 8 лет | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 лет | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3  | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1  | 10,0 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 1100 и более | 730-900 | 700 и менее |
| 8 лет | 1150 | 800-950 | 750 |
| 9 лет | 1200 | 850-1000 | 800 |
| 10 лет | 1250 | 900-1050 | 850 |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 900 и более | 600-800  | 500 и менее |
| 8 лет | 950  | 650-850 | 550 |
| 9 лет | 1000  | 700-900 | 600 |
| 10 лет | 1050  | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше  | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150  | 900-1050 | 750 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 123-139  | 106-122 | 87-105 |
| 7 лет | 140-165  | 115-139 | 89-114 |
| 8 лет | 154-170  | 131-153 | 98-130 |
| 9 лет | 157-176  | 143-156 | 124-142 |
| 10 лет | 165-184  | 146-165 | 126-146 |
| 11 лет | 170-190  | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200  | 158-177 | 130-157 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 110-120  | 105-117 | 85-100 |
| 7 лет | 123-149  | 106-122 | 87-105 |
| 8 лет | 129-155  | 120-128 | 93-120 |
| 9 лет | 139-159  | 128-138 | 106-127 |
| 10 лет | 149-162  | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180  | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194  | 146-165 | 118-145 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 -7 лет | 241-320  | 176-240 | 80-175 |
| 8 лет | 244-324  | 189-243 | 108-188 |
| 9 лет | 250-329  | 196-249 | 117-195 |
| 10 лет | 321-415  | 257-320 | 163-256 |
| 11 лет | 349-431  | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450  | 332-395 | 238-331 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 221-307  | 160-220 | 70-161 |
| 8 лет | 217-282  | 172-216 | 106-171 |
| 9 лет | 235-312  | 182-234 | 104-181 |
| 10 лет | 297-391  | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422  | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422  | 297-347 | 222-296 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 8 и более  | 2-5 | 1 и менее |
| 8 лет | 7,5  | 3-5 | 1 |
| 9 лет | 7,5  | 3-5 | 1 |
| 10 лет | 8,5  | 4-6 | 2 |
| 11 лет | 10 и выше  | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10  | 6-8 | 2 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 11 и более  | 4-9 | 2 и менее |
| 8 лет | 12  | 6-9 | 2 |
| 9 лет | 13  | 6-9 | 2 |
| 10 лет | 14  | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше  | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16  | 9-11 | 5 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – мальчики**

**мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 9 - 12  | 7 – 10 | 5 - 8  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 6-8  | 2-5 | 0-1 |
| 8 лет | 6-8  | 3-5 | 1-2 |
| 9 лет | 7-9  | 4-6 | 2-3 |
| 10 лет | 9-10  | 6-8 | 2-4 |
| 11 лет | 10-12  | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13  | 7-9 | 2-6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет |  |  |  |
| 7 лет | 10-13 | 5-9 | 1-4 |
| 8 лет | 12-16 | 6-11 | 2-5 |
| 9 лет | 14-18 | 8-13 | 3-7 |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 **Комплекс контрольных упражнений по СФП.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 1. | Связка кувырок вперёд и выталкиванием с низу «прыжок на 360» | 8 раз | 6 раз  |  4 раза |
| 2. | Из упора лёжа отжимания локти в сторону | 10 раз | 8 раз  | 6 раз |
| 3 | Медленный переворот боком и «Страдл» | 10 раз | 8 раз  | 6 раз |
| 4 | Через гимнастическую скамейку прыжки в одно касание | 10 раз | 8 раз  | 6 раз |
| 5 | Медленный переворот вперёд и с наскока «прыжок на 360 в группировку» | 10 раз | 8 раз  | 6 раз |
| 6 | Складочка ноги вместе, ноги врозь на пресс | 20 раз | 16 раз | 14 раз |
| 7 | Медленный переворот назад в упор лёжа и отжиманий локти назад | 10 раз | 8 раз  | 6 раз |
| 8 | Через гимнастическую скамейку собираем прыжком ноги в группировку | 8 раз | 6 раз  | 5 раз |
| 9 | Наклон вперед касание пола ладонями | 10 сек | 8 сек  | 6 сек |

**Требования к реализации программы.**

 В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе по гимнастике «Акробатика» учащиеся должны знать и уметь:

***По окончанию программы обучения учащиеся***

 ***должны знать:***

- историю развития гимнастики и акробатики

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек

- основы анатомии человека и правила гигиены и зож

- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений

- приёмы страховки, само страховка.

***должны уметь:***

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки

- вести здоровый образ жизни

-выполнять сложные акробатические элементы в связке.

***Инструкторская и судейская практика***

 В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

**Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

-правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

Ознакомление учащихся с общими требованиями охраны труда, техникой безопасностью перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 **Прогнозируемый результат:**

- выступления на открытых занятиях, мастер-классах (1 раз в полугодие);

- участие в концертных массовых и сольных номерах, программах.

 - обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки

- самостоятельно придумывать и ставить показательные номера на любительском уровне;

 - уметь оценивать собственные перспективы, преодолевать психологические и профессиональные трудности;

- решать творческие проблемы;

- уметь анализировать собственные выступления, выступления товарищей и других участников;

 - уметь общаться в разновозрастном и разнополом коллективе;

- уметь общаться со зрителем;

-стремиться адаптироваться в обществе.

**4. Материально-техническое обеспечение:**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку и лиц, местом для занятия, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивное оборудование и инвентарь** |
| 1. 2
 | Гимнастический мост | штук | 1 |
| 1. 3
 | Скакалка | штук | 20 |
| 1. 4
 | Гимнастические маты | штук | 20 |
| 1. 5
 | Упоры для отжиманий  | штук | 5 |
| 1. 6
 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 1. 7
 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 1. 8
 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |

**5. Информационно-методическое обеспечение:**

**Для педагога:**

1.Гимнастика. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, М.: Академа. 2001г.

2.«Программа по акробатике» Гатчина 2000 г.

3.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001.

4.Солодов А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000.

5.Единая Всероссийская спортивная классификация. Издательство «Советский спорт». Москва. 2002

6.Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007

7.Правила соревнований и технические регламенты. Издание подготовлено Президентом Федерации прыжков на батуте России, Вице- Президентом Технического комитета по прыжкам на батуте Н.В. Макаровым, М.: Федерация прыжков на батуте России, 2000г.

8.Физическая культура. Подшивка научно- методических журналов с 2000-2004г.

9.Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. Под ред. А.В.Менхен, Е.К.Савенковой 2005г.

**Для учащихся и родителей:**

1. Буц Л.А. Для вас, девочки.- М, 1975 2. Боброва Г.Д. Искусство грации.- М, 1986 3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья.- СПб, 1998 4. Яковлев В. Игры для детей.- М.,1975.