Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Чернов Е.А
приказ №82/1/01-07 от
01.09.2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6.5-16 лет
Срок реализации: 1 год

г. Серов,2026

Пояснительная записка.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Разработанная мною программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержании курса рассматриваются аспекты, которые предлагаются в рамках базовых школьных предметов (физическая культура, биология, ОБЖ) и более широкого спектра тем, сфер и ситуаций общения, отвечающим опыту, интересам, психологической особенности учащихся.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

Известно, что главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки и.д.). Все эти двигательные движения развивают такие качества как силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым от уроков, как не на внеклассных занятиях и мероприятиях.

Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как на кружках и секциях.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Если подростком не будет внутренне приняты позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха», то все старания педагога будут напрасны. Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности подростка, он сопоставим с его ожиданиями.

Любой выбор, любой труд, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен. Это необычная и благородная роль.

Результатом и наградой будет сознание, что ты внёс свой вклад в то, чтобы здоровье детей стало лучше, а жизнь нравственнее, чтобы сегодняшние подростки стали завтра духовно и физически здоровыми на благо себе и Отечеству.

Среди различных видов физической культуры и спорта, акробатика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Различны и исполнительские функции акробатов: прыгуны, верхние, средние, нижние. Это помогает подросткам (лёгким и тяжёлым) определить свою роль в акробатике, а разнообразие упражнений – развить силу, ловкость, ориентировку в пространстве и другие качества и умения, необходимые в быту, спорте и трудовой деятельности.

Акробатические упражнения необычны и зрелищны, а диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступным детям с 5-7 летнего возраста, а для освоения сложных не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Такое разнообразие упражнений гарантирует высокую заинтересованность занимающихся. Кроме того, обучение кувыркам, перекатам, переворотам имеет немаловажное значение в борьбе с травматизмом в тех видах спорта, где возможны случайные или необходимые падения.

Результатом работы в кружке является концерт и развитие физических качеств.

Приобщение детей к искусству, прежде всего к концертной деятельности, является важным звеном в воспитательной системе школы.

Чем притягивает ребят концертная деятельность? Концерт – это праздник, а если он ещё и необычный, а с незабываемыми номерами сатиры, юмора, новых песен, танцев, спортивных номеров, в котором взрослые и дети выступают не только исполнителями, но и авторами, то этот праздник остаётся на всю жизнь в памяти и у артиста, и у зрителя.

Главный побудительный мотив, заставляющий ребёнка стремиться на сцену, - тайна актёрского перевоплощения.

Предлагаемые для занятия индивидуальные, парные и групповые упражнения по выполнению сложности подходят для учащихся начальных и средних классов. Поэтому программа рассчитана на ребят 6-13 лет.

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- прививать основы здорового образа жизни;
- развивать физические, эстетические и морально-волевые качества;

цели и задачи концертной деятельности:

- Создание культурной среды, культурного пространства вокруг ребёнка;
- Формирование нравственного идеала ребят в процессе художественно-творческой деятельности;
- Создание условий для самореализации и самоутверждения ребёнка;
- Установление позитивных взаимоотношений ребёнка с окружающими;
- Развитие эмоциональной сферы ребёнка, формирование художественного вкуса.

Программа состоит из 5 разделов:

- теоретические сведения;
- упражнения для развития и сохранения гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.

Как индивидуальные, так и парногрупповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц.

Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

Примерное распределение программы на 5 лет обучения

№ п/п	Разделы программа	Года обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Основы знаний	В течение всего периода обучения.				
2.	Упражнения для развития сохранения гибкости.	36	31	36	38	38
3.	Упражнения на развитие силы.	12	10	12	10	10
4.	Упражнения для развития ловкости.	10	15	10	10	10
5.	Упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.	10	12	10	10	10
		Всего: 68ч.	68ч.	68ч.	68ч.	68ч.

Система проверки уровня освоения программы

Виды контроля	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения	5-ый год обучения
Перекаты вперёд и назад, кувырки вперёд и назад, в сторону	Выполнение группировки и знать за счет, каких действий делаются перекаты	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно	Длинный кувырок с места на наклонной плоскости	Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов
Мост	Выполнение мостика из положения, лёжа на спине (руки прямые, колени слегка согнуты, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; взяться за стопы, переход на руки, встать ви.п. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; выполнение мостиков в двойках и тройках.
Стойка на лопатках; стойка на голове; стока на руках	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на голове со страховкой.	Перекат назад с выходом в стойку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Кувырок назад и перекат назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости. Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держать 1-3 секунду).	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Выполнение стойки на руках у стены самостоятельно (держать 1-3 секунды).	Стойка на лопатках без опоры на руки. Стойка на голове силой. Стойка на руках с поддержкой (держать 1-3 секунды)
Шпагаты и «полушпагаты». Перевороты в сторону «колесо»	Техника выполнения «полушпагата».	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.	Шпагат на любую ногу. Переворот в сторону с проводкой по движению по наклонной плоскости.	Выполнение шпагата с любой связкой. Равновесие на одной ноге (держать 1-3 секунды). На матах переворот в сторону с проводкой по движению.	Выполнение шпагатов и «полушпагатов» в любых акробатических связках.переворот в сторону на матах самостоятельно.

Оценка и самооценка гибкости

Виды упражнений	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения
Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	С явным напряжением или расстоянием от груди до бёдер 0,5см	При расстоянии до бёдер 6-10см
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10см

Участие в олимпиадах: внутришкольных, районных и областных по предмету физическая культура– на уровне учебных групп.

Участие в исследовательских конференциях и конкурсах, концертах – внутри учебных групп, так и на уровне учебного учреждения.

Ожидаемый результат.

1 год обучения----должны знать основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке; знать основы техники выполнения кувырка вперёд; мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения.

2 год обучения ---- должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами; для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки; «мост» из положения, стоя и лёжа.

3 год обучения ---- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

4 год обучения ---- должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах.

5 год обучения ---- должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; знать технику выполнения маховой стойки на руках; выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп.

В систему занятий с детьми, обучающимися в акробатическом кружке, входят все разделы, что рекомендованы для курса по акробатике, но упражнения и элементы даются в облегченном варианте и не полностью. Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности, снятие физических зажимов.

Кабинет оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, страховым поясом, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартным, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

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

В подготовительную часть входят движения из разделов « Упражнения на развитие и сохранение гибкости», в основную – движения либо из раздела «Упражнения для развития силы, либо из разделов «Упражнения для развития ловкости», «Развитие умений и навыков в равновесии и балансирования», третья часть занятия – составление несложных акробатических связок и элементов, разработка и постановка концертных номеров. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в кружке, возраста и степени подготовки обучающихся.

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 на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим имеется музыкальная аудиотека с различным подбором музыкальных произведений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ЧАСЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1	2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений
2	2	Упражнения в двойках (махи ногами, наклоны и полумосты). Перекаты. Упражнения в двойках (прогибания, шпагаты, мосты); упражнения втроём (прогибания с помощью третьего, мосты наклоном назад с помощью. Прыжки и падения.
3	2	Упражнения для развития силы: приседания на одной ноге, угол в упоре, подтягивание в висе; глубокое приседания на двух ногах, поднимание туловища, лёжа на спине. Рассказ что такое сила и как её развивать?
4	2	Группировка, перекаты в группировке из положения лёжа на животе и упор стоя на коленях
5	2	Кувырки вперёд; стойка на локтях, согнув ноги ,2 -3 кувырка вперёд, стойка на лопатках
6	2	Выполнение наклонов вперёд; шпагаты правой, левой, прямой; по выбору для мальчиков. Мост по выбору. Махи ногами.
7	2	Индивидуальные упражнения: упоры лёжа, седы углом, упоры лёжа сзади. Мосты у опоры.
8	2	Перекаты, кувырки и падения. Упражнения на равновесие: равновесие на одной ноге. Танцевальные прыжки и шаги, прыжки в высоту
9	2	Перекаты, кувырки и падения. Пирамиды с мостами и полумостами в тройках. Балансирование гимнастической палкой.
10	2	Соединение двух, трёх кувырок вперёд. Перевороты
11	2	Кувырок назад из различных положений в упор присев.
12	2	Кувырки вдвоём опорные прыжки через партнёра
13	2	Мосты. Стойка на голове. Пирамиды для маьчиков.
14	2	Работа в двойках: стойки и равновесия. Акробатические связки
15	2	Соединение акробатических элементов: кувырок вперёд в стойку на лопатках, переворот назад в полушпагат
16	2	Выполнение наклонов вперёд; шпагаты правой, левой, прямой (для девочек); по выбору для мальчиков. Мост по выбору. Махи ногами
17	2	Упражнения в двойках: седы верхом, удержание партнёра на бёдрах. Танцевальные прыжки и шаги, прыжки в высот
18	2	Соединение кувырков с прыжками. Кувырки с помощью партнёра. Фиксация стоек и полустоек до 5-15сек
19	2	Стойки на голове и руках с фиксацией (самостоятельно). Пирамиды для всех.
20	2	Рондат; фляк со страховкой.
21	2	. Акробатическое соединение: мост из положения стоя, переворот в сторону (влево или вправо) в упор присев.
22	2	Стойки и полустойки. Фиксация стоек и полустоек до 15 сек.
23	2	Акробатические связки из изученных элементов
24	2	Упражнения для развития гибкости и координации движений
25	2	Акробатическая связка: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
26	2	Выполнение упражнений и комбинаций в двойках и тройках:

		взаимные перемещения партнёров.
27	2	Построение пирамид из изученных элементов
28	2	Работа в тройках и смешанных парах
29	2	. Кувырок прыжком с разбега через небольшое препятствие
30	2	Соединение акробатических связок из изученных элементов Упражнения в двойках.
31	2	Подготовка к отчётному концерту: работа индивидуальная, групповая. Акробатические связки из изученных элементов.
32	2	Подготовка к отчётному концерту: работа индивидуальная, групповая. Акробатические связки из изученных элементов
33	2	Упражнения в двойках.
34	2	Работа в тройках и смешанных парах.
		Итого: 68ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397135

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен С 01.07.2026 по 01.07.2027