

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О. Директора  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Белик Ю.Л.  
Приказ №60/6 02.09.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Акробатика»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок освоения: 2 года

Разработчик:  
Быстрова Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** девочки 8-12 лет

**Условия набора:** дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

**Актуальность программы:** заключается в том, акробатика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, гибкость, ловкость, координацию и даже артистичность, поскольку в процесс обучения входит изучение танцевальных движений и постановка небольших танцевальных композиций. В процессе постановки участвует не только преподаватель, но и дети. В результате происходит общение ребенка в смешанном коллективе. Умение правильно и красиво двигаться придает чувство уверенности, повышает самооценку, а также способствуют духовному обогащению человека.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный

**Объём и срок освоения программы:**

1 год обучения – 144 часов, 36 недель

2 год обучения - 216 часов, 36 недель

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные знания в области акробатики для укрепления своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

*Обучающие*

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

*Воспитательные:*

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

*Развивающие:*

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.

- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость).

## **Планируемые результаты**

### **1 год обучения**

#### *Предметные:*

- умение правильно выполнять акробатические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- умение легко выполнять упражнения;
- умение выполнять шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с опорой на скамейку;

#### *Метапредметные:*

- формирование комплекс общей физической подготовки на развитие мышц пресса и спины.
- формирование режима и питания у гимнасток;
- развитие профилактики травматизма

#### *Личностные:*

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **2 год обучения**

#### *Предметные:*

- умение выполнять нормы средней группы;
- умение выполнять страховку при выполнении акробатических элементов;
- умение оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях;
- умение выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения («капелька», стойка на руках, перекат вперед «бочка», перекат назад в стойку);
- умение выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- умение работать с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- умение выполнять основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- умение выполнять упражнения классификационной программы (упражнение без предмета под музыку).

#### *Метапредметные:*

- формирование знаний о классификационной программе для соревнований;
- формирование знаний о видах соревнований по различным разрядам;
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП.

#### *Личностные:*

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Язык реализации* – государственный язык РФ - русский;

*Форма обучения* – очная;

*Условия набора и формирования групп:* на обучение принимаются девочки в возрасте от 8 до 12 лет без предварительного отбора; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся;

1 год обучения – не менее 15 обучающихся

2 год обучения – не менее 12 обучающихся

*Формы организации и проведения занятий:*

- учебное занятие
- мастер-класс
- праздник
- соревнование
- репетиция-фестиваль

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:*

- фронтальная(беседа,показ,объяснение)
- групповая(работа в малых группах,в парах)
- коллективная(концерт,репетиция)
- индивидуальная

*Кадровое и материально-техническое оснащение:* педагог дополнительного образования;

### 1 года обучения

| №<br>п/п | Наименование темы                                   | Количество часов |           |            | Форма<br>контроля                            |
|----------|---|------------------|-----------|------------|--|
|          |   | Всего<br>часов   | Теория    | Практика   |  |
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2                | 2         | -          | Опрос обучающихся                            |
| 2        | Общие сведения о гимнастике                         | 4                | 4         | -          | Педагогическое наблюдение                    |
| 3        | Упражнения на развитие гибкости                     | 56               | 6         | 50         | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
| 4        | Упражнения на формирование осанки                   | 48               | 8         | 40         | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
| 5        | Акробатические упражнения                           | 32               | 4         | 28         | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
| 6        | Итоговое занятие                                    | 2                | -         | 2          | Опрос обучающихся                            |
|          | <b>Итого</b>  | <b>144</b>       | <b>24</b> | <b>120</b> |  |

## 2 года обучения

| №<br>п/п | Наименование темы   | Количество часов |           |            | Форма<br>контроля                                     |
|----------|---|------------------|-----------|------------|---|
|          |   | Всего часов      | Теория    | Практика   |   |
| 1        | Вводное занятие.<br>Инструктаж по<br>технике безопасности   | 2                | 2         | -          | Опрос<br>обучающихся                                  |
| 2        | Общая физическая<br>подготовка - общая<br>разминка - партерная<br>гимнастика                                | 50               | 4         | 46         | Наблюдение<br>за техникой<br>выполнения<br>упражнений |
| 3        | Специальная<br>физическая подготовка<br>- «трудности тела» -<br>наклоны - повороты -<br>равновесия - прыжки | 52               | 4         | 48         | Наблюдение<br>за техникой<br>выполнения<br>упражнений |
| 4        | Хореографическая<br>подготовка - разминка<br>у опоры  | 48               | 4         | 44         | Наблюдение<br>за техникой<br>выполнения<br>упражнений |
| 5        | Специально -<br>двигательная<br>подготовка<br>(предметная)  | 62               | 4         | 58         | Наблюдение<br>за техникой<br>выполнения<br>упражнений |
| 6        | Итоговое занятие  | 2                | -         | 2          | Опрос<br>обучающихся                                  |
|          | <b>Итого</b>  | <b>216</b>       | <b>18</b> | <b>198</b> |   |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год<br>обучения | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Всего<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>недель | Режим занятий                |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1 год           | 01.09                     | 29.05                        | 36                         | 36                              | 2 раза в неделю по 2<br>часа |
| 2 год           | 01.09                     | 29.05                        | 36                         | 36                              | 2 раза в неделю по 3<br>часа |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## **Задачи**

### *Образовательные:*

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

### *Воспитательные:*

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### *Развивающие:*

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

## **Содержание программы**

### **1 года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

#### **Тема 2. Общие сведения об акробатике**

**Теория:** Краткий обзор развития гимнастики в России. Акробатическая терминология.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

#### **Тема 3. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория:** виды упражнений на развитие гибкости

#### **Практика:**

- Наклоны туловища
- Выпады в стороны и вперёд
- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника

- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 4. Упражнения на формирование осанки**

**Теория:** виды упражнений на формирование осанки

**Практика:**

- Упражнения на проверку осанки
- Ходьба на носках
- Ходьба с заданной осанкой
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 5. Акробатические упражнения**

**Теория:** виды акробатических упражнений

**Практика:**

- Упор, присев
- Упор, лёжа
- Упор, согнувшись
- Сед на пятках
- Сед углом
- Группировка
- Перекаты
- Стойка на лопатках, согнув ноги
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Мост из положения лёжа на спине
- Шпагаты: левый, правый
- Шпагат прямой
- Колесо
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- Акробатические прыжки
- Тест «Шпагаты»

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

**Теория:** подведение итогов за учебный год.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

**Календарно-тематический план 1 год обучения.**

| №  | Дата занятия |             | Тема занятия                 | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|----|--------------|-------------|------------------------------|-------------|---|
|    | по плану     | фактическая |                              |             |   |
| 1  |              |             | Вводное занятие              | 2           |   |
| 2  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 3  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 4  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 5  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 6  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 7  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 8  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 9  |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |
| 10 |              |             | Общие сведения об акробатике | 2           |   |

|    |  |  |                                 |   |  |
|----|--|--|---------------------------------|---|--|
| 11 |  |  | Общие сведения об акробатике    | 2 |  |
| 12 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 13 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 14 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 15 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 16 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 17 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 18 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 19 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 20 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 21 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 22 |  |  | Упражнения на развитие гибкости | 2 |  |
| 23 |  |  | Упражнения на                   | 2 |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | развитие<br>ловкости и<br>координации                  |   |  |
| 24 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 25 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 26 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 27 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 28 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 29 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 30 |  |  | Упражнения на<br>развитие<br>ловкости и<br>координации | 2 |  |
| 31 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки                | 2 |  |
| 32 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки                | 2 |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 33 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 34 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 35 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 36 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 37 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 38 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 39 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 40 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 41 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 42 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 43 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 44 |  |  | Упражнения на<br>формирование<br>осанки | 2 |  |
| 45 |  |  | Упражнения на                           | 2 |  |

|    |  |  |                           |   |  |
|----|--|--|---------------------------|---|--|
|    |  |  | формирование осанки       |   |  |
| 46 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 47 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 48 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 49 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 50 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 51 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 52 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 53 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 54 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 55 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 56 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 57 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 58 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 59 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 60 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 61 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 62 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 63 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |

|    |  |  |                           |   |  |
|----|--|--|---------------------------|---|--|
|    |  |  | упражнения                |   |  |
| 64 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 65 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 66 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 67 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 68 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 69 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 70 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 71 |  |  | Акробатические упражнения | 2 |  |
| 72 |  |  | Итоговое занятие          | 2 |  |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 2го года обучения

#### Задачи

##### *Образовательные:*

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

##### *Воспитательные:*

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

##### *Развивающие:*

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

## Содержание программы

### 2 года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика.**

**Теория:** виды физических упражнений, виды партерной гимнастики

##### **Практика:**

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки**

**Теория:** Знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

**Практика:** Специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений.

- акробатические упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- специальные упражнения

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

### **Тема 4. Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги**

**Теория:** Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

**Практика:** Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры.

После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

### **Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)**

**Теория:** упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем

**Практика:** Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений

### **Тема 7. Итоговое занятие**

**Теория:** подведение итогов за учебный год

**Форма контроля:** опрос обучающихся

**Календарно-тематический план 2 года обучения.**

| №  | Дата занятия |             | Тема занятия  | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|----|--------------|-------------|---|-------------|---|
|    | по плану     | фактическая |   |             |   |
| 1  |              |             | Вводное занятие   | 3           |   |
| 2  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 3  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 4  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 5  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 6  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 7  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 8  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 9  |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 10 |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |
| 11 |              |             | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная гимнастика. | 3           |   |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 12 |  |  | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная<br>гимнастика.                            | 3 |  |
| 13 |  |  | Общая физическая подготовка -<br>общая разминка - партерная<br>гимнастика.                            | 3 |  |
| 14 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 15 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 16 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 17 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 18 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 19 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 20 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 21 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 22 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 23 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны -<br>повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 24 |  |  | Специальная физическая подготовка   | 3 |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки                                      |   |  |
| 25 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 26 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 27 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 28 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 29 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 30 |  |  | Специальная физическая подготовка<br>- «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки | 3 |  |
| 31 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги                                 | 3 |  |
| 32 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги                                 | 3 |  |
| 33 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги                                 | 3 |  |
| 34 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги                                 | 3 |  |
| 35 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги                                 | 3 |  |
| 36 |  |  | Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные                                      | 3 |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | шаги   |   |  |
| 37 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 38 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 39 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 40 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 41 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 42 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 43 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 44 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 45 |  |  | Хореографическая подготовка -<br>разминка у опоры - танцевальные<br>шаги | 3 |  |
| 46 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная)                     | 3 |  |
| 47 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная)                     | 3 |  |
| 48 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная)                     | 3 |  |
| 49 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная)                     | 3 |  |
| 50 |  |  | Специально - двигательная  | 3 |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | подготовка (предметная)                              |   |  |
| 51 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 52 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 53 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 54 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 55 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 56 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 57 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 58 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 59 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 60 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 61 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 62 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 63 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 64 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 65 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 66 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 67 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |
| 68 |  |  | Специально - двигательная<br>подготовка (предметная) | 3 |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 69 |  |  | Специально - двигательная подготовка (предметная) | 3 |  |
| 70 |  |  | Специально - двигательная подготовка (предметная) | 3 |  |
| 71 |  |  | Специально - двигательная подготовка (предметная) | 3 |  |
| 72 |  |  | Итоговое занятие                                  | 3 |  |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

### 2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, показа.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 15-20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные

действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 45-50 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 20-25 минут. Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольно-измерительные материалы

#### Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

#### Критерии оценки

| Показатели   | Уровень                               |                               |  |
|--|---------------------------------------|-------------------------------|--|
|  | Высокий-5 б.                          | Средний-4 б.                  | Низкий-3 б.                              |
| <b>Гибкость</b>  |                                       |                               |  |
| 1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения | Полная «складочка», но колени согнуты | Грудь касается прямых ног     | Большое расстояние между ногами и грудью |
| 2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.   | Наклон вперед, грудь                  | Туловище высоко от пола, ноги | Не выполнено не одного                   |

|  |  |                                       |  |
|--|--|---------------------------------------|--|
|  | касается бедер, но ноги слегка согнуты   | согнуты                               | требования                                 |
| 3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток | Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь   | Прогиб назад, голова не касается стоп | Между головой и стопами большое расстояние |
| Подвижность суставов, устойчивость   |  |                                       |  |
| 4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе   | Пальцы близко к полу   | Пальцы чуть выше                      | Пальцы высоко от пола                      |
| 5. Стойка на полупальцах, руки в сторону   | Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые | Не выполнено 1 требование             | Не выполнено 2 требования                  |

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.  
Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.  
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

### Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

### Критерии оценки

| Показатели   | Уровень   |                                       |  |
|--|---|---------------------------------------|--|
|  | Высокий-5 б.  | Средний-4 б.                          | Низкий-3 б.                              |
| <b>Гибкость</b>  |   |                                       |  |
| 1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения | Полная «складочка», но колени согнуты               | Грудь касается прямых ног             | Большое расстояние между ногами и грудью |
| 2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.   | Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка | Туловище высоко от пола, ноги согнуты | Не выполнено не одного требования        |

|  |  |                                       |  |
|--|--|---------------------------------------|--|
|  | согнуты  |                                       |  |
| 3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток | Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь   | Прогиб назад, голова не касается стоп | Между головой и стопами большое расстояние |
| Подвижность суставов, устойчивость   |  |                                       |  |
| 4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе   | Пальцы близко к полу   | Пальцы чуть выше                      | Пальцы высоко от пола                      |
| 5. Стойка на полупальцах, руки в сторону   | Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые | Не выполнено 1 требование             | Не выполнено 2 требования                  |

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.  
Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.  
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

### Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

### Критерии оценки

| <b>Упражнение</b>  | <b>5.0 б</b>  | <b>4.0 б.</b>   | <b>3.0 б.</b>                         | <b>2.0 б.</b>                            |
|--|---|---|---------------------------------------|--|
| <b>Гибкость</b>  |   |   |                                       |  |
| 1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения | Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты | Полная «складочка», но колени согнуты                       | Грудь касается прямых ног             | Большое расстояние между ногами и грудью |
| 2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.   | Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90     | Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты | Туловище высоко от пола, ноги согнуты | Не выполнено не одного требования        |
| 3. Упражнение «корзинка», и.п. –   | Полный прогиб назад, колени   | Полный прогиб назад,  | Прогиб назад, голова не               | Между головой и                          |

|   |   |                                       |  |                                    |
|---|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток | вместе, голова касается стоп или ниже пяток   | голова касается стоп, но колени врозь | касается стоп                          | стопами большое расстояние         |
| 4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу, руки в сторону, держать 3 с.   | Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище вертикально<br>Все требования выполнены | Бедро слегка согнуто                  | Бедро согнуто, туловище не вертикально | Не выполнено не одного требования  |
| 5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.                         | Пальцы близко к полу  | Пальцы чуть выше                      | Пальцы высоко от пола                  | Не выполнено не одного требования  |
| 6. Мост, держать 3 секунды<br>Выполняется из и.п. – лежа на спине.  | Расстояние между рук и ног 10-15 см   | Расстояние между рук и ног 20-25 см   | Расстояние между рук и ног 25 -30 см   | Расстояние между рук и более 30 см |
| <b>Сила, скоростно-силовые качества</b>   |   |                                       |  |                                    |
| 1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад  | без запутывания   | с 1 запутыванием                      | с 2 запутываниями                      | попытка                            |
| 2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/.<br>Упражнение выполняется с согнутыми ногами           | 5 раз   | 4 раза                                | 3 раза                                 | 2 раза                             |

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога:**

- 1.Карпенко Л.А. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000
- 2.Карпенко Л.А. Художественная гимнастика Москва 2003г.
- 3.Говорова М.А Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

- 1.Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд. М. ВЛАДОС, 2003 г.
- 2.Коркин В.П. «Акробатика», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1990 г

