

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А.А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета.
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено
Приказом по школе
№ 105-о от 30.08.2024.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гимнастика»**

2024-2025 учебный год

Уровень реализации: начальное общее образование

Класс: 1 – 4 классы

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Составитель: Жук Светлана Ивановна, учитель начальных классов

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура» (ФГОС НОО). В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой. Программа рассчитана на детей 1-4 классов.

Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, к разработке методических приемов, не только способствующих развитию и обучению, но и обеспечивающих терапевтический эффект, а также новым видением места спортивной акробатики в системе образования и воспитания. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, сотворчеству педагога и воспитуемого.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной акробатикой. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке акробатов, преемственности в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитанию стойкого интереса к занятиям спортом, созданию предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития учащихся была, есть и будет актуальной во все времена. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Спортивная акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» - обучение учащихся спортивной и танцевальной акробатике.

Задачи:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Развитие умений заниматься на гимнастических снарядах с использованием гимнастических предметов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на уровне

начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, соревнования, показательные выступления, Дни здоровья.

Учебно-тематический план рассчитан на один год обучения.

Занятия проводятся в группе до 15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводится занятие 2 раза в неделю, в год 72 часа.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными, возрастными и психофизиологическими особенностями программа построена

по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы «минимум» до программы «максимум», независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызвать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методы и приемы.

1. Организационные:

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

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

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

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по акробатике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки обучающихся. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Принципы проведения занятий:

1.Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Учитывать индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

4.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе изучения программы по гимнастике являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Психологическая подготовка.

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.
3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Занятия спортом, в том числе акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующих специальной подготовки.

Спортивная акробатика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие акробатики прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика акробатики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений.

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости.

Волевая мобилизация гимнастки является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий акробатикой заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной

мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание *морально-волевых* качеств акробатов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Врачебный контроль.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;

Структура занятий курса по спортивной акробатике.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 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 умения 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 в подготовительную часть не включаются, 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 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) 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 3-5 минут. Основными ее задачами являются:

1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности.

2. 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.). Перед каждым уроком проводится 3-минутный инструктаж по ТБ (технике безопасности) на уроке.

Содержание курса «Гимнастика» (72 часа)

I. Общие сведения об акробатике (2 часа).

1. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология.
2. Меры предупреждения травм на занятии по акробатике.

II. Упражнения на развитие гибкости (9 часов).

1. Инструктаж по безопасности.
2. Ходьба в приседе.

3. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
4. Выпады и полушпагаты.
5. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.
6. Широкие стойки на ногах.
7. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).
8. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения для развития силы (5 часов).

1. Подтягивание в висе лежа на перекладине (3 серии по 10 раз в быстром темпе).
2. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая).
3. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.
4. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»).
5. В висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом; - угол в висе на г/стенке (держать); - лежа на спине руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке,- приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

IV. Гигиена, закаливание, режим и питание (1 час).

1. Гигиенические требования к месту проведения занятий; личная гигиена спортсмена; закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.

V. Упражнения для развития выносливости (2 часа).

1. Равновесие на одной ноге, держать; стойка на руках, держать.
2. Выполнение акробатической серии с последующим бегом (акр. элементы, упр. с бегом).

VI. Упражнения на формирование осанки и координации (2 часа).

1. Упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой.
2. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; танцевальные упражнения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

VII. Самостоятельная работа (2 часа).

1. Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Упоры (присев, лёжа, согнувшись), сед (на пятках, углом), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).
2. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, элементы танцевальной и хореографической подготовки, пирамидковые упражнения.

VIII. Упражнения на формирование осанки (10 часов).

1. Упражнения на проверку осанки.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба с заданной осанкой.
4. Ходьба под музыкальное сопровождение.
5. Танцевальные упражнения.
6. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
7. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.
8. Жонглирование на ограниченной опоре.
9. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
10. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

IX. Упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты (8 часов).

1. Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.
2. Воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами.
3. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.
4. Равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками.
5. Пробегание отрезков на скорость; выполнение упражнений на время.
6. Комплексы упражнений на контроль равновесия «ласточка».

7.Выполнение комплекса упражнений на гимнастической скамейке.

8.Выполнение комплекса из 7 акробатических упражнений.

Х. Акробатические упражнения (31 час).

1. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.

2. Упоры (присев, лежа, согнувшись).

3. Седы (на пятках, углом).

4. Группировка, перекуты в группировке.

5. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

6. Кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.

7. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

8. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

9. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

10. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

11. Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.

12. Полушпагат, шпагат.

13. Развитие подвижности в плечевых суставах.

14. Развитие гибкости позвоночника.

15. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.

16. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.

17. Развитие гибкости позвоночника.

18. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.

19. Преодоление простых препятствий.

20. Передвижения по гимнастической скамейке.

21. Жонглирование малыми предметами.

22. Преодоление полосы препятствий.

23. Упражнения на равновесие.

24. Упражнения на координацию движения.

25. Упражнения на проверку осанки.

26. Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой.

27. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

28. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

29. Жонглирование на ограниченной опоре.

30. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

31. Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой.

Средства контроля Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.

2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Критерии оценки контрольных нормативов

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
		оценка				
		5	4	3	2	0
		баллы				
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
1.Скоростно-силовая подготовка						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41

2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
2.Силовая подготовка						
4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
3.Гибкость						
5	Шпагат (пр, лев, пр.,) баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
5.Техническая подготовка						
8	Длинный кувырок вперед	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4
9	Ласточка					

Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Общие сведения об акробатике (2 ч.)			
1		Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология.	1
2		Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике.	1
Упражнения на развитие гибкости (9 ч.)			
3		Инструктаж по ТБ.	1
4		Ходьба в приседе.	1
5		Наклоны вперед, назад, вправо, влево.	1
6		Выпады и полупагаты.	1
7		Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.	1
8		Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).	1
9		Широкие стойки на ногах.	1
10		Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	1
11		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1
Упражнения для развития силы (5 ч.)			
12		Подтягивание в висе лёжа на перекладине (3 серии по 10 раз в быстром темпе).	1
13		«Отжимание» в упоре лёжа (спина прямая).	1
14		Лёжа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.	1
15		Лёжа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»).	1

16		В висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом; - угол в висе на г/стенке (держать); - лежа на спине руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке,- приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.	1
Гигиена, закаливание, режим и питание (1 ч.)			
17		Гигиенические требования к месту проведения занятий; личная гигиена спортсмена; закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.	1
Упражнения для развития выносливости (2 ч.)			
18		Равновесие на одной ноге, держать; стойка на руках, держать	1
19		Выполнение акробатической серии с последующим бегом (акр. элементы, упр. с бегом).	1
Упражнения на формирование осанки и координации (2 ч.)			
20		Упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой.	1
21		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; танцевальные упражнения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1
Самостоятельная работа (2 ч.)			
22		Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Упоры (присев, лёжа, согнувшись), сед (на пятках, углом), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
23		Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, элементы танцевальной и хореографической подготовки, пирамидковые упражнения.	1
Упражнения на формирование осанки (10 ч.)			
24		Упражнения на проверку осанки.	1
25		Ходьба на носках.	1
26		Ходьба с заданной осанкой.	1
27		Ходьба под музыкальное сопровождение.	1
28		Танцевальные упражнения.	1
29		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1
30		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1
31		Жонглирование на ограниченной опоре.	1
32-33		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	2
Упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты (8 ч.)			
34		Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
35		Воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами.	1
36		Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.	1
37		Равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1
38		Пробегание отрезков на скорость; выполнение упражнений на время.	1
39		Комплексы упражнений на контроль равновесия «ласточка».	1

40		Выполнение комплекса упражнений на гимнастической скамейке.	1
41		Выполнение комплекса из 7 акробатических упражнений.	1
Акробатические упражнения (31 ч.)			
42		Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	1
43		Упоры (присев, лежа, согнувшись).	1
44		Седы (на пятках, углом).	1
45		Группировка, перекаты в группировке.	1
46		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
47		Кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	1
48		Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	1
49		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	1
50		Начальное обучение акробатическим прыжкам.	1
51		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1
52		Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед.	1
53		Полушпагат, шпагат.	1
54		Развитие подвижности в плечевых суставах.	1
55		Развитие гибкости позвоночника.	1
56		Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	1
57		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	1
58		Развитие гибкости позвоночника.	1
59		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	1
60		Преодоление простых препятствий.	1
61		Передвижения по гимнастической скамейке.	1
62		Жонглирование малыми предметами.	1
63		Преодоление полосы препятствий.	1
64		Упражнения на равновесие.	1
65		Упражнения на координацию движения.	1
66		Упражнения проверку осанки.	1
67		Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой.	1
68		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1
69		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1
70		Жонглирование на ограниченной опоре.	1
71		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1
72		Упражнения с удержанием предмета на голове. Ходьба с заданной осанкой.	1
ИТОГО: 72 часа			

Средства, необходимые для реализации программы:

Занятия проводятся в спортзале с установленными в нем снарядами и инвентарем по спортивной акробатике: - гимнастическая стенка, мини-гимнастическое бревно, обручи, гимнастические маты, скакалки, гимнастические мячи, набивные мячи, мешочки для упражнений на осанку, гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, форма для занятий, кольца, гантели на каждого, костюмы для выступлений.

Методическое обеспечение

Список литературы

1. Винер И.А. Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс. М. 2010 г.
2. Винер И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е.С.: Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и путь её формирования. Спорт, 2015 г.
3. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, Васильков Г. А. М.: Просвещение, 2006.
4. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», Гавердовский Ю. К. 2002.
5. Спортивная акробатика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. Мартен П. (Уроки спорта).
6. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ Шинков В. П. 2005
7. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо», 2013
8. «Физическая культура» (1-4 класс) автора Петровой, Полянской, изд. М. «Просвещение», 2011 год;