

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Меликсетян М. Л.

«Утверждаю»
Директор школы
Т.В. Леткова

Документ подписан электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы акробатики»**
Возраст обучающихся: 5-9 класс
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Ананьина Елена Юрьевна,
учитель физической культуры

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Танцевальная ритмика»
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Классификация	Специальная; массовая.
Составитель программы	Дыхлина Алина Александровна
Название учреждения	МБОУ СОШ г. Пионерского
Целевая группа	Наполняемость: не меньше 10 чел.
Цель программы	Способствование гармонизации развития и улучшения навыков детей посредством акробатических элементов
Задачи программы	1. Укрепление здоровья; 2. Постепенная адаптация организма к воздействию акробатических комбинаций, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; 3. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям акробатикой; 4. Развитие таких качеств, как гибкость, а так же укрепление мышечного корсета и правильной осанки.
Сроки реализации	2 года
Режим занятий	5 – 9 классы, 2 раз в неделю, занятие 40 минут.
Ожидаемые результаты	Улучшение показателей освоения акробатических элементов. Улучшение показателей гибкости. Возможность самовыражаться.

Комплекс основных характеристик Пояснительная записка

Адаптированная программа «Основы акробатики» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний.

Базовые элементы акробатики обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия акробатикой формируют правильную осанку, развивают гибкость и укрепляют весь мышечный корсет.

Актуальность: Дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана. Поэтому занятия базовой акробатикой становятся особенно актуальными во все времена и являются дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения

работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Адресат: Данная программа предназначена для занятий акробатикой со школьниками 5-9 классов. На занятия принимаются все физически здоровые дети. **Форма обучения** – очная. **Виды занятий** - групповые. Оптимальное количество учащихся не менее 10 человек. Предполагаемый **объем** учебного времени – по 68 часов в год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу. В кружок принимаются учащиеся на основании заявления родителей.

Цель и задачи образовательной программы

Целью данной программы является способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством акробатических элементов.

Задачи программы:

- 1) Обучение детей акробатическим упражнениям;
- 2) Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- 3) Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- 4) Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- 5) Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- 6) Пропаганда физической культуры и спорта.

Образовательные:

- обучить формированию у учащихся двигательных навыков;
- обучить формированию акробатических элементов на основе овладения и освоения программного материала;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

Оздоровительно-развивающие:

- способствовать обогащению двигательного опыта через разучивание акробатических элементов;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

Воспитательные:

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

Содержание программы

**Примерный годовой учебный план секции «Танцевальная ритмика»
(в часах).**

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			
		1 год обучения		2 год обучения	
		Теоретичес- ких	Практичес- ких	Теоре- тических	Практичес- ких
1.	Проведение инструктажа по технике безопасности	1		1	
	Понимание музыкальных основ		4		-
2.	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета		13		-
3.	Изучение базовых элементов акробатики		17		-
4.	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.		10		-
5.	Упражнения на «Формирование правильной осанки»		8		-
6.	Упражнения для формирования гибкости подъема		6		-
	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов		9		-
7.	Совершенствование базовых элементов художественной гимнастики с предметом		-		18
8.	Совершенствование базовых элементов акробатики		-		20
10.	Упражнения для поддержания гибкости всего тела		-		16
11.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями		-		13
	Итого:		68		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и двигательных навыков учащихся.

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 руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять 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 проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

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.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Планируемые результаты.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы «Основы акробатики». К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **Метапредметные результаты**- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

- **Предметные результаты**- выполнение акробатических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

- **Познавательные результаты:**

Учащиеся научатся:

- демонстрировать изученные акробатические элементы;

- устанавливать взаимосвязь между культурой и воспитанием характера человека;
- устанавливать и объяснять связь между танцевальной культурой и здоровьем человека;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

• Коммуникативные результаты:

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к различным элементам акробатических комбинаций:
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению танцевальных связок;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Первый год обучения

№п.п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Содержание занятий
1			Учебно-практическое	1	Техника безопасности на уроке основ акробатики	Спортивный зал. Флотская 20.	Проведение инструктажа при проведении занятий по акробатике
2			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
3			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
4			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.
5			Учебно-практическое	1	Упражнения на	Спортивный	Упражнения у стенки, на полу.

			о-практическое		«Формирование правильной осанки»	зал. Флотская 20	Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
6			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
7			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
8			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выворотом положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
9			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
10			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
11			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с

							последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.
12			Учебно-практическое	11	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
13					Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
14			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
15			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выворотом положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
16			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
17			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
18			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

19			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
20			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
21			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
22			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
23			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
24			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
25			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки

							на лопатках, на ключицах.
26			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
27			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
28			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
29			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
30			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
31			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
32			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

33			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
34			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
35			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
36			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
37			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
38			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
39			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

40			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
41			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
42			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
43			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
44			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
45			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
46			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

47			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
48			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
49			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
50			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
51			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
52			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
53			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

54			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
55			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
56			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
57			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
58			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
59			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
60			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

61			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
62			Учебно-практическое	1	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины.
63			Учебно-практическое	1	Упражнения на развитие гибкости ног и укрепления мышечного корсета.	Спортивный зал. Флотская 20	Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. Подъем туловища в положении лежа. Сгибание рук в упоре лежа.
64			Учебно-практическое	1	Упражнения для формирования гибкости подъема	Спортивный зал. Флотская 20	Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выверотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять колени так, чтобы коснуться ими пола.
65			Учебно-практическое	1	Понимание музыкальных основ	Спортивный зал. Флотская 20	слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке
66			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов художественной гимнастики без предмета	Спортивный зал. Флотская 20	равновесия; упражнения для формирования шпагатов; вращения из различных исходных положений,
67			Учебно-практическое	1	Изучение базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	«Мостик» из разных исходных положений; кувырки вперед, назад из разных исходных положений. Разучивание «колеса» с последующим переворотом: стойки на лопатках, на ключицах.

68			Учебно-практическое	1	Упражнения на «Формирование правильной осанки»	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения у стенки, на полу. Упражнения для укрепления спины с предметом и без.
Итого: 68 часов							

Второй год обучения

№п.п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Содержание занятий
1			Учебно-практическое	1	Техника безопасности на уроке по основам акробатики	Спортивный зал. Флотская 20.	Проведение инструктажа при проведении занятий по акробатике
1			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
2			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
3			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
4			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.

5			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
6			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
7			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
8			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
9			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
10			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
11			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
12			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
13			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.

14			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
15			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
16			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
17			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
18			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
19			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
20			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
21			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
22			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета

23			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
24			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
25			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
26			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
27			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
28			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
29			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
30			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
31			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.

32			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
33			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
34			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
35			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
36			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
37			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
38			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
38			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
39			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.

40			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
41			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
42			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
43			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
44			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
45			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
46			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
47			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
48			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.

49			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
50			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
51			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
52			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
53			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
54			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
55			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
56			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
57			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета

58			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
59			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
60			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
61			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
62			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.
63			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
64			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
65			Учебно-практическое	1	Усовершенствование элементов художественной гимнастики с предметом	Спортивный зал. Флотская 20	Равновесие; вращения из различных исходных положений; прыжок с захватом предмета
66			Учебно-практическое	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с утяжелителями	Спортивный зал. Флотская 20	Упражнения с гантелями, мячами. Работа в парах.

67			Учебно-практическое	1	Упражнения для поддержания гибкости всего тела	Спортивный зал. Флотская 20	Разминка. Растяжка всех групп мышц. Шпагаты с более высокой планкой опоры. Работа в парах/тройках.
68			Учебно-практическое	1	Усовершенствование базовых элементов акробатики	Спортивный зал. Флотская 20	Прыжок «рандат»; колесо без рук; стойка на голове, ноги в разных положениях; с разбега полет в кувырке с группировкой в сочетании со шпагатами, стойками на руках со стеной и без; мостик без рук и через стойку на руках.
Итого: 68 часов							

Условия реализации программы
Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для обеспечения образовательного процесса необходимо:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.
1.	Стандарт основного общего образования по ритмике
2.	Рабочая программа «Основы акробатики» разработана на основе предмета «Физическая культура» и разделов «Гимнастика. Акробатика». Старшая школа.
3.	Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
4.	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
5.	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
6.	Дидактические материалы по основным разделам
7.	Методические издания по акробатике для учителей
8.	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
9.	Аудиоцентр с системой музыкального сопровождения
10.	Коврики для занятий
11.	Мячи: с песком, волейбольные, разного диаметра
12.	Палка гимнастическая
13.	Скакалка
14.	Гантели наборные
15.	Пульсометр
16.	Ступенька универсальная
17.	Кубики для растяжки
18.	Аптечка
19.	Сетка для переноса и хранения мячей
20.	Ролик для пресса
21.	Насос ручной
22.	Секундомер
23.	Маты

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по каратэ до, охране жизни и здоровья занимающихся учеников	Требования к ученику при подготовке к тренировке Требования к соблюдению правил поведения в додзё.	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание коммуникативных и лидерских качеств	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
8.	Фестивали, конкурсы	Воспитание коммуникативных и лидерских качеств	В рамках занятий	Декабрь, май

Дополнительные обобщающие материалы

1. Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» 5-8 классы (Москва. Издательство «Просвещение», 2011 г.)
2. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие. 5-8 классы (Москва. Издательство «Просвещение», 2012г.)
3. «Физическая культура. Гимнастика» 5-8 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение», 2011 г.)
4. Рабочая программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Программа дополнительного образования. (Москва. Издательство «Просвещение», 2011 г.)