

Муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга»  
города Кирова

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Директор ЦРТДЮ "Радуга"  
\_\_\_\_\_ С.В. Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТРИУМФ»  
ПРЕДМЕТ АКРОБАТИКА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Назарова Анастасия  
Игоревна

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность программы.**

Хореография и акробатика тесно связаны между собой. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений в акробатике, которые применимы в хореографии – Для занятий акробатикой не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезястного, что пересекается непосредственно с современной хореографией. Акробатические занятия и занятия хореографией разносторонне воздействуют на организм детей. Например, при выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки и необходимостью использования акробатических элементов в хореографических номерах для наибольшей зрелищности и эффективности танцевальных произведений.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы:** Способствовать физическому совершенствованию и укреплению здоровья воспитанников средствами акробатики и хореографии.

В 2020-2021 учебном году в реализацию программы вовлечены воспитанники 2,3,4,5,7,8 года обучения.

Режим учебных занятий:

2 г.о. – 1 раза в неделю по 2 учебных часа, в год 72 час;

3 г.о. – 1 раза в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часа (2 группы),

4 г.о. – 1 раз в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часа,

5 г.о. – 1 раз в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часа,

6 г.о. – 1 раз в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часа,

7 г.о. – 1 раз в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часов,

8 г.о. – 1 раза в неделю по 2 учебных часа, в год 72 часа.

### **Задачи 2 года обучения**

#### **1. Обучающие**

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

#### **2. Воспитательные**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

#### **3. Развивающие**

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать развитию гибкости, подвижности суставов.

**2 год обучения  
по предмету Акробатика**

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения- импровизации; упражнения- тесты; занятие-зачет
2. Общеразвивающие упражнения.	6	2	4	
3. Развитие физических данных.	30	10	20	
4. Элементы акробатики.	26	9	17	
5. История развития акробатики.	6	2	4	
6. Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>ВСЕГО:</b>	72	25	47	

**Календарно-тематический план 2 года обучения  
По предмету Акробатика**

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	2	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Общеразвивающие упражнения.	6	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
3.	Развитие физических данных.	30	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
4.	Элементы акробатики.	26	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
5.	История развития акробатики.	6	рассказ	устный опрос	в течение года
6.	Итоговое занятие	2	участие в концертной деятельности	оценочная система	май
	Всего часов	72			

**Способы отслеживания результатов детей**

1. Оценочная система обучения.
2. Открытые занятия для родителей (отслеживание роста развития данных детей).
3. Участие в концертной деятельности ансамбля.
4. Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

**Перечень знаний, умений, навыков, которые получают дети после  
2 года обучения:**

1. Уметь исполнять усложненные акробатические элементы.
2. Названия и правила техники безопасного исполнения упражнений stretchings;
3. Знать историю развития акробатики в России;
4. Грамотно исполнять силовые упражнения.
5. Работать в паре, уметь подстраховать партнера.
6. Уметь указать на ошибки свои и другого.
7. Самостоятельно составлять комбинации на 4 и 8 тактов, используя движения раздела «Акробатика».
8. Самостоятельно готовить тело к работе, используя упражнения.
9. Отличать статические и динамические упражнения.
10. Грамотно исполнять силовые упражнения и усложненные акробатические элементы.

### Задачи 3 года обучения по предмету акробатика:

#### 1. Обучающие

- овладеть техникой усложненных акробатических элементов;
- научиться базовым движениям для стойки на руках.

#### 2. Воспитательные

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### 3. Развивающие

- способствовать развитию гибкости позвоночника, мышц, суставов.
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- способствовать развитию индивидуальности.

### Учебно-тематический план 3 года обучения По предмету Акробатика

#### Учебно - тематический план

Разделы	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения-импровизации; упражнения-тесты; занятие-зачет.
2. Развитие физических данных.	30	10	20	
3. Акробатика.	32	11	21	
4. История развития акробатики.	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>ВСЕГО:</b>	72	25	47	

### Календарно-тематический план 3 года обучения По предмету Акробатика

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	2	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных.	30	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
3.	Акробатика.	32	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
4.	История развития акробатики.	6	рассказ, презентация	Рефераты, рисунки	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	участие в концертной деятельности	оценочная система	май
6.	Всего часов	72			

### Способы отслеживания результатов

1. Оценочная система обучения.
2. Открытые занятия для родителей (отслеживание роста развития данных детей).
3. Занятие-зачет по акробатике и классическому танцу в конце учебного года по программе III года обучения.
4. Участие в концертной деятельности ансамбля.
5. Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

### Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 3 года обучения по акробатике

1. Овладеть умениями исполнения простых перекидок, усовершенствованных акробатических элементов.
2. Научиться давать более глубокий анализ своей работе и партнера.
3. Знать историю Олимпийских игр.
4. Знать правила выполнения акробатических элементов «Колесо» и «Вальсет» и уметь их выполнять;
5. Знать технику выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств, для развития гибкости и координации и уметь их выполнять.
6. Уметь работать в паре во время страховки друг друга;

### Задачи 4 года обучения

#### Задачи:

#### 1. Обучающие

- познакомить с техникой усложненных акробатических элементов;
- совершенствовать стойку на руках, исполнять в различных вариациях;
- научить анализировать свою работу.
- Обладать навыками самостоятельной работы

#### 2. Воспитательные

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### 3. Развивающие

- способствовать развитию гибкости мышц, суставов;
- совершенствовать гибкость позвоночника.

## Учебно-тематический план 4 год обучения по предмету Акробатика

### Учебно - тематический план

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос, практические упражнения, упражнения-импровизации, упражнения-тесты. занятие-зачет.
2. Развитие физических данных.	27	9	18	
3. Акробатические элементы.	35	12	23	
4. История развития акробатики.	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	

## Календарно-тематический план 4 год обучения по предмету Акробатика

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	2	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных.	27	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
3.	Акробатические элементы.	35	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
4.	История развития акробатики.	6	рассказ, презентация	творческий проект	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	участие в концертной деятельности	оценочная система	май
6.	Всего часов	72			

### Способы отслеживания результатов детей

1. Оценочная система обучения.
2. Участие в концертной деятельности ансамбля.
3. Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

## Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 4 года обучения

1. Владеть знаниями об основных аспектах акробатики и акробатических элементах.
2. Владеть умениями работать в паре, чувствовать партнера.
3. Знать технику исполнения и уметь использовать в действии скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости и координации;
4. Знать правила техники исполнения и уметь исполнять приводящие упражнения к «Курбет», «Рондат», «Кульбит», «Перекидки вперед и назад».
5. Уметь объективно оценивать деятельность свою и других.

### Задачи 5 года обучения по предмету Акробатика

#### Обучающие

- познакомить с техникой усложненных акробатических элементов;
- овладеть навыком использования своих физических данных в усложненных акробатических элементах.

#### Воспитательные

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками при работе в группе, в подгруппах и парах.

#### Развивающие

- способствовать укреплению мышечного корсета;
- совершенствование физических данных.

### Учебно-тематический план 5 год обучения по предмету Акробатика

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения- импровизации; упражнения- тесты; занятие-зачет.
2. Развитие физических данных.	21	7	14	
3. Акробатические элементы и трюки.	41	14	27	
4. История развития акробатики.	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### Календарно-тематический план 5 год обучения по предмету Акробатика

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	2	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных.	21	практические упражнения	наблюдение	в течение года
3.	Акробатические элементы и трюки.	41	практические упражнения	беседы, устный опрос	в течение года
4	История развития акробатики.	6	рассказ, презентация	творческий проект	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	занятие-зачет	оценочная система деятельности детей	май
	Всего часов	72			

### Способы отслеживания результатов детей

- Оценочная система обучения.
- Участие в концертной деятельности ансамбля.
- Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

### Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 5 года обучения

1. Владеть знаниями об основных аспектах акробатики и акробатических элементах.
2. Владеть умением и навыком в исполнении акробатических элементов, сложных трюков, умение исполнять акробатические комбинации
3. Владеть виртуозностью исполнения, обладать физической выносливостью, гибкостью.
4. Знать состав сборной России по спортивной акробатике

### Учебно-тематический план 6 год обучения по предмету Акробатика

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения-импровизации; упражнения-тесты; занятие-зачет.
2. Развитие физических данных.	21	7	14	
3. Акробатические элементы и трюки.	41	14	27	
4. История развития акробатики.	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### Календарно-тематический план 6 год обучения по предмету Акробатика



№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	2	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных.	21	практические упражнения	наблюдение	в течение года
3.	Акробатические элементы и трюки.	41	практические упражнения	беседы, устный опрос	в течение года
4	История развития акробатики.	6	рассказ, презентация	творческий проект	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	занятие-зачет	оценочная система деятельности детей	май
	Всего часов	72			

### Способы отслеживания результатов детей

- Оценочная система обучения.
- Участие в концертной деятельности ансамбля.
- Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

### Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 6 года обучения

5. Владеть знаниями об основных аспектах акробатики и акробатических элементах.
6. Владеть умением и навыком в исполнении акробатических элементов, сложных трюков, умение исполнять акробатические комбинации
7. Владеть виртуозностью исполнения, обладать физической выносливостью, гибкостью.
8. Знать состав сборной России по спортивной акробатике

### Задачи 7 года обучения

#### Обучающие

- познакомить с техникой усложненных акробатических элементов для работы в паре;
- овладеть навыком использования своих физических данных в усложненных акробатических элементах;
- научить самостоятельно выстраивать элементы в общую комбинацию.

#### Воспитательные

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками при работе в группе, в подгруппах и парах.
- способствовать формированию культуры общения: умению преодоления барьеров в общении, достижения взаимопонимания.
- способствовать сохранению благоприятного психологического климата в коллективе, атмосферы доброжелательности.
- способствовать воспитанию чувства ответственности.
- способствовать формированию гражданской позиции, ответственности, желания быть полезным обществу.

### Развивающие

- способствовать укреплению мышечного корсета;
- совершенствование физических данных.
- способствовать развитию критического мышления.
- развивать коммуникативные качества, эмпатию (сочувствия, сопереживания), способность к самопониманию.
- способствовать развитию умения делать самостоятельный осознанный выбор поведения и ответственности за него.
- способствовать развитию умения находить компромиссы в конфликтных ситуациях с сверстниками и родителями, самоанализ отношений с родителями.
- способствовать самореализации личности.

### Учебно-тематический план 7 год обучения

#### Учебно - тематический план

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие;	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения- импровизации; упражнения- тесты; концертная деятельность; занятие-зачет.
2. Развитие физических данных;	18	6	12	
3. Акробатика;	44	17	27	
4. История развития акробатики;	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	
ВСЕГО:	72	27	45	

### Календарно-тематический план 7 год обучения

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	1	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных	18	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
3.	Акробатика	44	практические упражнения	беседы	в течение года
4.	История развития акробатики	6	рассказ, презентация	творческий проект	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	участие в концертной деятельности	оценочная система	май
6.	Всего часов	72			

Способы отслеживания результатов детей

- Оценочная система обучения.
- Участие в концертной деятельности ансамбля.
- Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

### **Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 7 года обучения**

1. Обладать знаниями об основных правилах акробатики и правилах исполнении акробатических элементов
2. Владеть умением и навыком в исполнении акробатических элементов, сложных трюков, умение исполнять акробатические комбинации
3. Владеть виртуозностью исполнения, обладать физической выносливостью, гибкостью.
4. Уметь составлять развернутые комбинации в партере с использованием нетрадиционных способов перемещения: перекааты, кувырки, колеса и др.
5. Уметь исполнять пируэты с разных приемов и различных техник вращений.
6. Уметь применять акробатические элементы и связки в репертуаре ансамбля.

### **Задачи 8 года обучения**

#### **Обучающие**

- познакомить с техникой усложненных акробатических элементов для работы в паре;
- овладеть навыком использования своих физических данных в усложненных акробатических элементах;
- научить самостоятельно выстраивать элементы в общую комбинацию.

#### **Воспитательные**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками при работе в группе, в подгруппах и парах.
- способствовать формированию культуры общения: умению преодоления барьеров в общении, достижения взаимопонимания.
- способствовать сохранению благоприятного психологического климата в коллективе, атмосферы доброжелательности.
- способствовать воспитанию чувства ответственности.
- способствовать формированию гражданской позиции, ответственности, желания быть полезным обществу.

#### **Развивающие**

- способствовать укреплению мышечного корсета;
- совершенствование физических данных.
- способствовать развитию критического мышления.
- развивать коммуникативные качества, эмпатию (сочувствия, сопереживания), способность к самопониманию.
- способствовать развитию умения делать самостоятельный осознанный выбор поведения и ответственности за него.
- способствовать развитию умения находить компромиссы в конфликтных ситуациях с сверстниками и родителями, самоанализ отношений с родителями.
- способствовать самореализации личности.

### **Учебно-тематический план 8 год обучения**

#### **Учебно - тематический план**

Раздел	Количество часов			Способы оценки ЗУН
	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1. Вводное занятие;	2	2	-	Беседа, опрос; практические упражнения; упражнения- импровизации; упражнения- тесты; концертная деятельность; занятие-зачет.
2. Развитие физических данных;	18	6	12	
3. Акробатика;	44	17	27	
4. История развития акробатики;	6	2	4	
5. Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

### Календарно-тематический план 8 год обучения

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие.	1	беседа	устный опрос	сентябрь
2.	Развитие физических данных	18	практические упражнения	наблюдение, участие в концертной деятельности	в течение года
3.	Акробатика	44	практические упражнения	беседы	в течение года
4.	История развития акробатики	6	рассказ, презентация	творческий проект	в течение года
5.	Итоговое занятие	2	участие в концертной деятельности	оценочная система	май
6.	Всего часов	72			

#### Способы отслеживания результатов детей

- Оценочная система обучения.
- Участие в концертной деятельности ансамбля.
- Упражнения-тесты (для определения роста физических возможностей детей).

#### Перечень знаний, умений, навыков, полученных детьми после освоения программы 8 года обучения

1. Владеть знаниями об основных правилах акробатики и правилах исполнении акробатических элементов
2. Владеть умением и навыком в исполнении акробатических элементов, сложных трюков, умение исполнять акробатические комбинации
3. Владеть виртуозностью исполнения, обладать физической выносливостью, гибкостью.
4. Уметь составлять развернутые комбинации в партере с использованием нетрадиционных способов перемещения: перекаты, кувыррки, колеса и др.
5. Уметь исполнять пируэты с разных приемов и различных техник вращений.
6. Уметь применять акробатические элементы и связки в репертуаре ансамбля.