

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан»

Программа рассмотрена и согласовано:

Протокол заседания МО № 1

от «29» августа 2023 г.

Руководитель МО учителей ЕМЦ

Икаева О.В. 



Рабочая программа

«Спортивная акробатика»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 34 ч.

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы: 12-15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Икаева Оксана Валентиновна,
учитель физической культуры

п. Омсукчан, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Спортивная акробатика» разработана в соответствии: с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования - М.: Просвещение, 2011; рабочей программой по физической культуре. 1-4 классы. Автор В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014; программой «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М.: «Владос», 2011 г.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Актуальность. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий 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.

Общая характеристика учебного предмета.

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 лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. 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.

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.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников. Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

Групповая(в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Формирование содержания учебного курса осуществляется на основе принципов:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности) сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала; последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются **следующие приёмы:**

- **тренировка**
- **упражнение**

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- **объяснительно-иллюстративный** (используется при объяснении нового материала);
- **репродуктивный** (воспроизведение полученной информации);
- **исследовательский** (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- **соревновательный** (использование упражнений в соревновательной форме);
- **игровой** (использование упражнений в игровой форме).

В процессе обучения используются **следующие педагогические технологии:**

- коммуникативные образовательные технологии (диспут, дискуссии, дебаты и т. д.);
- технология коллективной творческой деятельности (трудовые, интеллектуальные, художественные, спортивные, экологические и т. д.);
- технология коллективного совместного обучения (опосредованное общение через общение в паре, групповое общение, общение в парах сменного состава);
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- информационно-коммуникационные технологии.

Цель программы:

Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством выполнения акробатических упражнений. Подготовка начинающих спортсменов.

Задачи:

Обучающие:

- изучать историю развития акробатики;
- знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Данная программа рассчитана на один год обучения. Объем программы 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Группы проводят занятия на спортивной базе школы во внеурочное время. В группу зачисляются ученики общеобразовательной школы 7-10 лет. В секции занимаются девочки и мальчики. Наполняемость группы – 12-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Акробатика” является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Акробатика” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива.

Содержание программы

Содержание учебно-тематического плана

1. Основы знаний

Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по акробатике. Средства закаливания и методика их применения.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой

процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения

Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;

Кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);

Стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);

Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

5. Тестирование физической подготовки

Тестовые упражнения по оценке гибкости, силы и подвижности в суставах.

6. Участие в соревнованиях

Участие в первенстве спортивного центра по спортивной акробатике согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	7		7
3.	Специальная физическая подготовка	7		7
4.	Акробатические упражнения	14		14
5.	Тестирование физической подготовки	2		2
6.	Соревнования	1		1
Всего		33	2	31

Способы и формы определения результативности освоения программы

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для определения уровня овладения навыками и умениями в программе предлагается следующие формы: собеседование, тестирование и соревнования.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз	2	5	8	2	4	6
Прыжок в длину с места, см	110	130	150	100	120	140
Угол в упоре, с	8	10	12	4	6	8
Сгибание туловища лежа на полу за 1 мин, кол. раз	12	20	25	10	20	25
Наклон туловища вперед сидя на полу, см	3	5	8	3	5	10

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	Фактическая дата
Основы знаний					
1	Развитие акробатики в России. Акробатическая терминология Беседа по ТБ ИОТ - 040	Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике	1		
ОФП, СПФ, акробатические упражнения					
2	Беседа по ТБ ИОТ – 040. Тестирование физической подготовки	Тестирование физической подготовки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, угол в упоре, поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин, наклон туловища вперед сидя на полу.	1		
3	Группировки, перекаты.	1.Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекаты. 2.Игра «Пингвин с мячом».	1		
4	Подводящие упражнения к выполнению кувырков и стоек на лопатках.	1.Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперед и назад. 2.Подводящие упражнения к изучению стойки на лопатках 3.Игра «Мяч сквозь обруч».	1		
5	Упражнения на гимнастической скамейке	1.Упражнения в ползании по скамейке. 2.Игра «Что изменилось?»	1		
6	Упражнения на гимнастической лестнице.	1.Гимнастические упражнения на лестнице 2.Игра «Ищи ведущего».	1		
7	Кувырок вперед.	1.Упражнение «Ласточка». 2.Обучение кувырка вперед 3.Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	1		
8	Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	1.Упражнение «Ласточка», «Коробочка». «Кувырок вперед» (со страховкой) 2.Игра «Удочка»	1		
9	Упражнения: «Рыбка», «Лягушка».	1.Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2.Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с	1		

		последующим перекатом. 3.Кувырок вперед 4.Игра «Пожарные на учении».			
10	Кувырок вперед из упора присев в упор присев.	1.Упражнения:«Рыбка», «Лягушка», полушпагаты. 2.Кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 3.Игра «Быстрый мячик».	1		
11	Упражнение «Мост» из положения, лежа на спине.	1.Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. 2.Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4.Игра «Кто ловчее?».	1		
12	Упражнение «Стойка на лопатках»	1.Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2.Повторить упражнение «Корзиночка» 3.Разучить упражнение Складка». 4.Игра «Выручай!»	1		
13	Стойка на лопатках перекатом из упора присев в упор присев.	1.Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2.Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3.Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4.Игра «Ловля обезьян».	1		
14	Упор присев переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.	1.Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2.Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3.Релаксация «Спящий котенок».	1		
15	Стойка на голове и руках	1.Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2.Обучить упражнению «Стойка на голове» (со страховкой). 3.Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько	1		

		кувырков подряд) 4.Игра «Сороконожка на лыжах».			
16	Средства закаливания и методика их применения.	Беседа о средствах закаливания и методике их применения.	1		
17	Акробатическая комбинация № 1.	1.Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2.Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 3.Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	1		
18	Кувырок назад через плечо.	1.Разучить упражнение «Крокодильчики». 2.Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3.Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4.Игра «Школа мяча».	1		
19	Стойка на руках	1.Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2.Обучить упражнению «Стойка на руках». 3.Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4.Игра «Лягушки и цапли».	1		
20	Акробатическая комбинация № 1.	1.Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2.Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3.Релаксация «Облака»	1		
21	Переворот боком с согнутыми	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на	1		

	ногами	руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».			
22	Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик»	1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	1		
23	Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик»	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	1		
24	Акробатическая комбинация № 2.	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	1		
25	Акробатическая комбинация № 2.	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	1		
26	Акробатическая комбинация № 2.	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	1		
27	Акробатическая комбинация № 3.	1. Повторить стойку на руках	1		

		2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»			
28	Акробатическая комбинация № 3.	1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	1		
29	Тестирование физической подготовки	1. Тестирование физической подготовки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, угол в упоре, поднятие туловища из положения лежа на полу за 1 мин, наклон туловища вперед сидя на полу. 2. Игровое упражнение «Морская звезда».	1		
30	Акробатическая комбинация № 4.	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	1		
31-32	Совершенствование акробатических комбинаций.	1. Акробатическая комбинация № 1. «ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на	2		

		лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо) 2. Акробатическая комбинация № 2. вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед Повторить полушпагаты; 3. Акробатическая комбинация № 3 стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 4. Акробатическая комбинация № 4.стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.			
33	Соревнование по акробатике	Выполнение акробатических комбинаций	1		

Учебно-методическое обеспечение

1. Васильков Г. А . Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 2006.
2. Козлова В.В. Программы «Акробатика для всех», примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М. «Владос», 2011 г.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2015.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. - Москва: «Просвещение», 2014
6. Мартен П. Спортивная акробатика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004.

Материально – техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая.
5. Контейнер с набором т/а гантелей.
6. Маты гимнастические.
7. Мяч набивной(1 кг).
8. Скакалка гимнастическая.
9. Палка гимнастическая.
10. Обруч гимнастический.
11. Секундомер.
12. Рулетка измерительная (10м).
13. Аптечка медицинская.