

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. Объём 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         |
| <b>Всего</b> |                                    | <b>33</b>        | <b>2</b> | <b>31</b> |

## **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

| №<br>п/п                                   | Тема занятия                                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                     | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведения | Фактическая<br>дата |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|
| <b>Основы знаний</b>                       |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                 |                    |                     |
| 1                                          | Развитие акробатики в России.<br>Акробатическая терминология<br>Беседа по ТБ ИОТ - 040 | Краткий обзор развития акробатики в России.<br>Акробатическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике                                                                       | 1               |                    |                     |
| <b>ОФП, СПФ, акробатические упражнения</b> |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                 |                    |                     |
| 2                                          | Беседа по ТБ ИОТ – 040.<br>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.<br>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.<br>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 |  |  |

|       |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|-------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       |                                              | <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p>                                    |   |  |  |
| 28    | Акробатическая комбинация № 3.               | <p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Цапля».</p> | 1 |  |  |
| 29    | Тестирование физической подготовки           | <p>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».</p>           | 1 |  |  |
| 30    | Акробатическая комбинация № 4.               | <p>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p>                             | 1 |  |  |
| 31-32 | Совершенствование акробатических комбинаций. | <p>1. Акробатическая комбинация № 1. «ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на</p>                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                            | <p>лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо)</p> <p>2. Акробатическая комбинация № 2. вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед Повторить полушпагаты;</p> <p>3. Акробатическая комбинация № 3 стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>4. Акробатическая комбинация № 4.стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> |   |  |  |
| 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.