

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 г. Челябинска»

454047 г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 46 тел. (351) 736-30-52

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 70
г. Челябинска»

 Г.В. Яковлева

Приказ № 231-у
от «31» 08 2021 г.

Акробатика

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7 – 10 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Асылгареева Лилия Ринатовна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного
образования

1. Пояснительная записка

Образовательная программа по акробатике является адаптированной программой физкультурно-спортивной направленности. Реализуется в рамках приоритетного национального проекта «Образование» и является неотъемлемой частью основной образовательной программы основного общего образования, согласно которой внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Дополнительное образование – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Спортивная акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу, дают нагрузку на все мышечные группы. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские пары
- Мужские пары
- Смешанные пары
- Женские тройки
- Мужские четверки

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа)

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 7-10 лет). Если начинать занятия по акробатике позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по

складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Актуальность программы обусловлена постоянной потребностью ребенка в активных движениях, которая полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека. Расширение школьной программы, введение компьютеризации, возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. А это ведет к появлению функциональных различных отклонений, таких как нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость и т. д., а далее к возникновению и развитию различных заболеваний. Поэтому для ребенка так важны занятия спортом. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой воспитанник не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Сформируется установка на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Основополагающими документами при составлении образовательной программы являются:

- «Конвенция о правах ребенка»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования»;
- Устав МБОУ СОШ 70;
- Классификационная программа по спортивной акробатике Федерации спортивной акробатики России

Организация образовательного процесса

Организация образовательного процесса секции спортивной акробатики регламентируется учебным планом, режимом и расписаниями занятий. Программа рассчитана на 2 года обучения. Материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей и годов обучения:

- 1 год обучения - подготовительная группа (дети 7-9 лет)
- 2 год обучения - группа начальной подготовки (дети 9-10 лет)

Количество занимающихся в группе спортсменов различно. Оно зависит от этапа подготовки. Акробатические элементы приходится неоднократно повторять с каждым обучающимся, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и обучающиеся теряют интерес к занятиям.

Распределение учебного времени по годам обучения и количество занимающихся в группе

Год обучения	Кол-во занимающихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	12	2 часа	3 раза	6 часов	204 часов
2 год обучения	12	1.5 часа	3 раза	4.5 часов	153 часов

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование двигательной сферы ребенка, что является фундаментом для гармоничного развития личности.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

Образовательная – обучение основным терминам и понятиям, правилам соревнований, основам здорового образа жизни.

Развивающая – развитие физических и волевых качеств, смелости, ловкости, музыкальности, артистичности, дисциплинированности.

Воспитательная – привитие навыков здорового образа жизни, воспитание спортивного характера, нравственных качеств: коллективизма, самоотверженности и взаимовыручки, сдержанности и скромности в победе, достоинства в поражении.

Технологии, методы, формы, средства обучения

На занятиях спортивной акробатикой применяются следующие **формы обучения**:

- индивидуальная, которая дает педагогу возможность определять задачу, содержание, методы и средства обучения соответственно уровню развития конкретного ребенка, с учетом темпа усвоения им материала, особенностей психических процессов и т.д.;
- групповая форма предполагает, что занятия проводятся с подгруппой детей количеством не более 6 -7 человек. Групповая форма занятий активизирует занимающихся, повышая их интерес к тренировке, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ребенка в отдельности.
- Фронтальная форма – это занятия со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности и побуждает ребенка к самовыражению. Одинаковые задания могут выполняться одновременно всей группой, поочередно, по одному, по двое или потоком. Поток можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.
- Круговая тренировка. Сущность круговой формы организации заключается в том, что группа разделяется на несколько подгрупп по 4–6 учащихся, которые распределяются тренером по местам занятий (станциям) в зале, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде тренера. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на следующее место занятий. Они отдыхают там и

знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы обучения**: практические, словесные, наглядные (Приложение рис. 1).

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Ожидаемый результат:

К концу 1 года обучения воспитанники должны

Знать:

1. назначение спортивного зала, правила поведения в нем, соблюдения порядка и ухода за инвентарем.
2. основные термины базовых акробатических элементов
3. правила личной гигиены

Уметь:

1. ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну по одному, круг.
2. выполнять комплексы упражнений первого года обучения (3 юношеского разряда).
3. выполнять простейшие акробатические элементы и упражнения в парах и тройках.
4. представлять в подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и так далее).
5. выполнять норматив 2 юношеского разряда в избранном виде акробатики.

К концу 2 года обучения воспитанники должны

Знать:

1. технику безопасности выполнения акробатических упражнений.
2. основные танцевальные позиции рук и ног
3. историю развития акробатики в г. Челябинске

Уметь:

1. выполнять простейшие построения и перестроения
2. передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и так далее).
3. выполнять индивидуальные акробатические элементы: равновесия, стойки, перекаты, кувырки, шпагаты
4. выполнять нормы общей физической подготовленности (ОФП), соответствующие возрасту
5. выполнять норматив 1 юношеского разряда в избранном виде акробатики

Диагностика результатов обучения

Диагностика результатов является существенной частью постоянного контроля результативности спортсмена с помощью выбранных методов тестирования и исследования. В начале учебного года проводятся приемные испытания по уровню подготовленности, испытания по ОФП. В течение года изучаются: диагностика личностных качеств и изменений детей, особенности развития одаренных детей. Результаты обучения отслеживаются по участию в соревнованиях различного уровня, присвоению выполненных разрядов, испытаниям по ОФП, приемным и переводным испытаниям, зачетам по технике выполнения элементов.

Для фиксирования оценок качества обучения используются такие формы, как:

- ✓ дневник педагогических наблюдений;
- ✓ диагностические карты;
- ✓ папка достижений;
- ✓ творческие программы;
- ✓ паспорт здоровья;
- ✓ протоколы соревнований;
- ✓ диаграммы показателей по ОФП;

Условия реализации программы

Первые 2 года программа реализуется в условиях общеобразовательной школы. (Приложение таблица №1)

2. Учебно-тематические планы по годам обучения.

Учебно-тематический план 1 год обучения

- Задачи: 1. Изучение задатков и способностей детей для занятий акробатикой.
2. Всесторонняя физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
3. Воспитание интереса и любви к занятиям акробатикой.
4. Привитие навыков ЗОЖ.
5. Разучить элементы 2 юношеского разряда

№	Раздел	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	История акробатики.	1	1	
3.	Гигиена.	1	1	
4.	Ритмика	4		4
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	1	39
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	1	19
7.	Акробатические упражнения	26	1	25
8.	Игры	4		4
9.	Испытания по ОФП и СФП	5		5
	ИТОГО:	102	6	96

Учебно-тематический план

2 год обучения

- Задачи: 1. Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость.
2. Научить осознавать свои ошибки исправлять их.
3. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям акробатикой.
4. Обучить элементам акробатики 1-го юношеского разряда.
5. Воспитать спортивный характер, соревновательный опыт.

№	Раздел	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивной акробатике	1	1	
2.	История акробатики.	1	1	
3.	Гигиена.	1	1	
4.	Общая физическая подготовка	33	1	32
5.	Ритмика	4		4
6.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
7.	Акробатические упражнения	28	1	27
8.	Игры	4		4
9.	Испытания по ОФП и СФП	5		5
	ИТОГО:	102	6	96

3.Содержание программы

Содержание разделов, тем первого года обучения

№	Раздел.	Содержание
1.	Вводное занятие.	Формирование групп. Медицинский осмотр. Допуск врача. Расписание тренировок. Техника безопасности на занятиях, соблюдение порядка, дисциплины, уход за инвентарем. План работы и задачи на учебный год
2.	История акробатики.	Краткий обзор развития акробатики. Соревнования, проводимые по виду спорта. Влияние акробатических упражнений на организм занимающихся
3.	Гигиена.	Гигиена физического воспитания и спорта. Повышение оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.
4.	Ритмика	Развитие музыкально-танцевальной памяти, музыкально-ритмических навыков. Учить реагировать на начало звучания музыки и ее окончание (самостоятельно начинать и заканчивать движение).

		<p>Развитие навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др.</p> <p>Формирование навыков ориентировки в пространстве.</p> <p>Элементы танца - подскоки, галоп прямой, боком, марш на месте, пружинка, хлопки, притопы в такт музыке и др.</p>
5.	Общая физическая подготовка	<p>Краткая характеристика средств ОФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике.</p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения, ходьба и бег - прыжки в длину, в высоту - общеразвивающие упражнения; - лазание по канату; шведской стенке - упражнения на гибкость и растягивание; - подвижные игры, эстафеты. - упражнения для воспитания чувства равновесия - упражнения с отягощениями - плавание; лыжи, катание на коньках
6.	Специальная физическая подготовка	<p>Краткая характеристика средств СФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по СФП</p> <p>освоение технических навыков избранного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие - соревновательные упражнения - махи ногами - игры и эстафеты с элементами акробатики - упражнения на удержание веса собственного тела (упоры) - упражнения на гимнастической скамейке, с обручами, скакалкой, набивными мячами
7.	Акробатические упражнения	<p>Комплекс упражнений 3 юношеского разряда.</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка стоя, сидя, лежа; - перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках с поддержкой руками; - равновесие на одной ноге; -примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекат в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги «мост»; полушпагат, сед ноги вперед и вместе - наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках. - складка ноги врозь

		Акробатические упражнения в парах и группах: - балансовые элементы 2 юношеского разряда - вольтижные элементы 2 юношеского разряда - упражнения под музыку
8.	Игры	«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» «Фигура замри»
9.	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки

Содержание разделов, тем второго года обучения

№	Раздел.	Содержание
1.	Техника безопасности на занятиях спортивной акробатике	на по Соблюдение техники безопасности на занятиях. <ul style="list-style-type: none"> • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению; • внешний вид занимающегося • выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
2.	История акробатики.	История развития акробатики в г.Челябинске. Дата основания. Первые тренеры. Первые Чемпионы. Первые мастера спорта.
3.	Гигиена.	Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.
4.	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике. <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - лазание по канату; - упражнения на равновесия; - упражнения на гимнастических снарядах; - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры, эстафеты, с преодолением препятствий из гимнастических снарядов.
5.	Ритмика	Продолжать формировать у детей навык ритмичного

		<p>движения в соответствии с характером музыки, самостоятельно менять движения в соответствии с двух- и трёхчастной формой музыки.</p> <p>Совершенствование танцевальных движений: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах.</p> <p>Обучение детей умению двигаться по ковру в разных направлениях, ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения (из круга в рассыпную и обратно), подскоки.</p> <p>Совершенствование навыков основных движений (ходьба: «торжественная», «спокойная», «таинственная», «спокойная»; бег: лёгкий и стремительный).</p>
6.	Специальная физическая подготовка	<p>совершенствование техники упражнений со вспомогательными снарядами и тренажерами для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на подкидных снарядах (батут, трамплин, автокамера); - упражнения на гимнастических снарядах. - упражнения на удержание веса собственного тела (стойки) - прыжки с поворотами на 180°
7.	Акробатические упражнения	<p>Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений: стойки и перевороты, перебаты, рондат, шпагат.</p> <p>Акробатические упражнения в парах и группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансовые элементы 1 юношеского разряда - вольтижные элементы 1 юношеского разряда - упражнения под музыку
8.	Игры	«Вышибалы», «третий лишний», «Удочка»
9.	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки

Воспитательная работа.

Воспитательная работа в секции спортивной акробатики проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБОУ СОШ 70. На основе общего плана воспитательной работы секций каждый учитель-преподаватель составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий в свободное время.

Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы отделения.

В работе с воспитанниками важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих учащихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок ученика. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и педагога. Смысл наказания заключается еще и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы так же думал весь коллектив. Тренер-преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами,

должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Тренер-преподаватель должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Но главное в процессе воспитания – это личность педагога, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

Приложение

Методическое обеспечение образовательной программы

Литература для педагога

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/ Госкомспорт. – М.: Советский спорт, 1991.
2. Акробатика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. -1991, -
3. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры/ Е.Г.Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Базарова Н. Классический танец, - М.: Искусство. - 1988, - 184с.
5. Бейлин В. Р., Зеленко А. Ф., Кожевников В. И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие/ Под ред. Бейлина В. Р. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.
6. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Головное изд-во, 1988, -168с., ил.
7. Дошкольное воспитание. М. 2005-2006 гг.
8. Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие / И.Б.Павлов и др. – М.: Просвещение, 1985.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуман. Изд. Центр Владос, 2003. -64с., ил.
10. Коркин В.П. Групповая акробатика. – М.: Ф и С, 1970.
11. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Плымя. - 1987, -175с.
12. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, -1984,- 176с.
13. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений/ В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шляпов. - М.: Школа - Пресс. - 1998. - 512 с.
14. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. -1949. -87с.
15. Ткаченко А. Детский танец. - М.: Профиздат. -1982, - 328 с.
16. Яновская М. Г. Эмоциональное обогащение процесса воспитания / Воспитание школьников, 1991 №3

Информационное обеспечение

Литература для воспитанников

1. Гусак Ш. З. Групповые акробатические упражнения. – М.: Ф и С, 1969.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
3. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990.- 222с.

4. Соколов Е. Г. , Ю. А. Николаев. Обучение акробатическим прыжкам. М.: Физкультура и спорт. 1982.
5. Физкультура и спорт. М. 2003 г.
6. Сухарев В.А.. Мир здоровья. Ростов н/Д: «Феникс».1996
7. Шебеко В.Н., Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 1997.

Дидактическое обеспечение

- таблицы с нормативами по ОФП
- схемы, спортивные журналы
- фотографии известных акробатов
-

Материально-техническое обеспечение

Таблица №1

Условия реализации программы

№	Инвентарь, оборудование, ТСО	Описание. Назначение.
1.	Гимнастические маты	Мягкие поролоновые и твердые из пенополиэтилена. Для приземлений и соскоков с элементов
2.	Шведская стенка	Универсальный тренажер. Широкая лестница, прикрепленная к полу и стене. Может дополняться перекладиной, кольцами и канатом.
3.	Козел	Снаряд, состоящий из корпуса и регулируемых опор.
4.	Набивные мячи	Утяжеленный мяч весом 1,5-2 кг предназначенный для отработки бросков
5.	Видео и музыкальная аппаратура, видеозаписи соревнований, аудиозаписи, микрофон	Для композиционной работы, проведения соревнований, работы над ошибками (видео)

Рисунок 1

