

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

Согласовано
на заседании МО
классных руководителей,
воспитателей и педагогов
дополнительного образования
Протокол № 1 от 28.08.2013г.

Утверждено
Приказом от 28.08.2013г. № 283
Директор МАОУ СОШ № 59
«Перспектива» г. Липецка
_____ Р.А. Гладышева

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение школьников основам акробатики»**

Возраст учащихся от 7 до 16 лет

Срок реализации: 9 лет

Автор: педагог дополнительного
образования Орлова Л.Э

г. Липецк, 2013

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависят от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Регулярные тренировки по данной программе приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки. Учащиеся не только получают полноценное физическое развитие, но и вырабатывают привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаливает характер, нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

Занятия акробатикой позволяют учащимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности учащегося и максимальная реализация индивидуальных особенностей и интересов обучающегося

Тренировки в акробатической секции – это часть системы физического воспитания школьников. Содержание программы взаимосвязано с программой по физической культуре в школе, тренировочная работа по акробатике строится на основе базового уровня развития двигательных умений и навыков с использованием технологии дифференцированного физкультурного образования, т.е. целенаправленного физического формирования человека посредством развития его индивидуальных способностей.

В программе предусматривается решение следующих **основных задач**:

1) оздоровительные:

- укреплять сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы;
- улучшать функции вестибулярного аппарата;
- повышать сопротивляемость организма школьников неблагоприятным факторам окружающей среды, приучать к занятиям в облегченной одежде и босиком при температуре 18-20°C;

- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы в целях профилактики плоскостопия;
- улучшать физическую подготовку учащихся: укреплять основные группы мышц, развивать быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие.

2) образовательные:

- учить выполнять акробатические элементы;
- учить выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- совершенствовать психомоторные способности.

3) воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества: выдержку, смелость, решительность, трудолюбие, настойчивость, организованность, самостоятельность, взаимопомощь, сознательную дисциплину.
- способствовать развитию инициативы, творчества, сообразительности.
- формировать потребность учащихся в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»
- СанПиН

Работа по программе «Обучение школьников основам акробатики» строится в соответствии со следующими **основными принципами**:

- 1) принцип научности - построение тренировочных занятий в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребёнка.
- 2) принцип оздоровительной направленности – «не навреди».
- 3) принцип систематичности, последовательного обучения от простого к сложному.
- 4) принцип соблюдения всех мер безопасности процесса обучения.
- 5) принцип гармонизации и оптимизации спортивной тренировки.

Начинать занятия акробатикой целесообразнее с 7-8 лет, но можно и позднее.

Набор в акробатическую секцию осуществляется по желанию родителей и детей, по способностям детей, по медицинским показаниям.

Программой предусматривается **четыре этапа** освоения учащимися акробатических элементов. Длительность каждого этапа зависит от возраста и двигательных возможностей учащихся, от того, как быстро происходит освоение акробатических элементов.

При формировании группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся с тем, чтобы объединить учащихся с примерно равными двигательными возможностями.

Основная **форма обучения** – учебно-тренировочное занятие.

Срок реализации программы – 9 лет.

Возраст (лет)	Класс	Этап освоения обучающимися акробатических элементов	Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки (мин.)	Общее количество тренировок в учебном году
7-8	1-2	I	1	30-35	34
9-11	3-4	II	2	40-45	68
12-13	5-6	III	3	60-75	102
14-16	7-9	IV	3	75-90	102

Ожидаемые результаты:

- 1) овладение учащимися основами акробатики;
- 2) улучшение физической подготовки учащихся;
- 3) самостоятельное использование учащимися приобретенных двигательных навыков.

Контроль за освоением двигательных умений и навыков, а также за уровнем физической подготовленности проводится при помощи тестов – упражнений.

Диагностические критерии.

Низкий уровень: выполняет акробатические упражнения неуверенно, со страховкой. Не замечает своих ошибок. Показатели тестов по физической подготовке практически не улучшаются.

Средний уровень: выполняет акробатические упражнения самостоятельно с незначительными ошибками. Показатели тестов по физической подготовке стабильно улучшаются.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно выполняет акробатические упражнения. Показатели тестов по физической подготовке улучшаются, соответствуют среднему или высокому уровню физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностическое обследование учащихся;
- открытые занятия;
- концерты, конкурсы, соревнования.

Учебно-тематический план
I этап освоения акробатических элементов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Теоретические сведения	2	2	-
1.1	Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Правила поведения в спортивном зале. Спортивная форма.	1	1	-
1.2	Что такое акробатика, в чем ее положительное влияние на человека	1	1	-
2.	Акробатические упражнения.	20	-	20
2.1	Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе	5	-	5
2.2	Перекаты согнувшись из седа руки на бедрах.	5	-	5
2.3	Перекаты в группировке из положения лежа на спине. Перекаты в группировке из группировки сидя.	5	-	5
2.4	«Мост» из положения лежа на спине	5	-	5
3.	Упражнения на гимнастических снарядах.	7	-	7
3.1	Лазание по гимнастической стенке	2	-	2
3.2	Вис на гимнастической стенке	2	-	2
3.3	Висы на кольцах, на перекладине	3	-	3
4.	Асаны.	4	-	4

4.1	«Мертвая поза»	1	-	1
4.2	Поза «алмаза»	1	-	1
4.3	Поза «кобры»	2	-	2
5.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	34	2	32

**Учебно-тематический план
II этап освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Теоретические сведения	4	4	-
1.1	Особенности поведения в спортивном зале на занятиях акробатикой.	1	1	-
1.2	Общие сведения об акробатике	1	1	-

1.3	Гимнастические снаряды. Правила пользования спортивным инвентарем.	1	1	-
1.4	Закаливание. Требования к одежде и внешнему виду занимающихся акробатикой	1	1	-
2.	Акробатические упражнения.	38	-	38
2.1	«Мост».	8	-	8
2.2	Полушпагат.	5	-	5
2.3	Из седа с прямыми ногами перекатом назад стойка на лопатках. Из группировки сидя перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках	12	-	12
2.4	Перекаты в группировке назад и вперед.	5	-	5
2.5	Из седа на пятках перекаат в группировке в сторону.	8	-	8
3.	Парные акробатические упражнения.	7	-	7
3.1	Поддержка на бедрах - нижний сидит на пятках	2	-	2
3.2	Поддержка на бедрах – нижний стоит в полуприседе.	3	-	3
3.3	Упор лежа - нижний лежит на спине	2	-	2
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	10	-	10

4.1	Лазание по веревочной лестнице	2	-	2
4.2	Простые висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке	2	-	2
4.3	Лазание по канату.	2	-	2
4.4	В висе на перекладине и кольцах разведение ног в стороны, вперед-назад, поочередное и одновременное сгибание ног, одновременное и попеременное поднимание прямых ног	3	-	3
4.5	Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах	1	-	1
5.	Асаны.	8	-	8
5.1	Поза «алмаза»,	2	-	2
5.2	Поза «кобры»	2	-	2
5.3	Поза «кошки»	2	-	2
5.4	Поза «бабочки»	2	-	2
6.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	68	4	64

**Учебно-тематический план
III этап освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Теоретические сведения	6	6	-
1.1	Техника безопасности на занятиях акробатикой.	1	-	1

	Профилактика травматизма на занятиях акробатикой.			
1.2	Гимнастическая терминология.	2	-	2
1.3	Применение акробатики в других видах спорта. Акробатика в цирке	2	-	2
1.4	Гигиена спортсмена	1	-	1
2.	Акробатические упражнения.	56	-	56
2.1	Трёхопорный «мост».	8	-	8
2.2	Стойка на лопатках без опоры руками. Стойка на лопатках ноги врозь.	6	-	6
2.3	Из упора присев кувырок вперед в группировке. Из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку. Из стойки ноги врозь кувырок вперед без опоры руками.	10	-	10
2.4	Кувырок назад в упор на колене. Из упора присев кувырок назад в упор присев. Из седа ноги врозь кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	10	-	10
2.5	«Шпагат»	12	-	12
2.6	Стойка на голове с помощью	10	-	10
3.	Парные акробатические упражнения.	15	-	15
3.1	«Кольцо» - нижний лежит на спине	4	-	4
3.2	Вис согнув ноги - нижний стоит ноги врозь	3	-	3

3.3	Из упора лежа стойка на руках с поддержкой - нижний лежит на спине	4	-	4
3.4	Поддержка под живот - нижний лежит на спине	4	-	4
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	12	-	12
4.1	Лазание по канату, веревочной лестнице	3	-	3
4.2	Из виса на перекладине подъем ног до касания перекладины. Вис на согнутых ногах на перекладине	2	-	2
4.3	Вис согнувшись на кольцах. Вис прогнувшись на кольцах	3	-	3
4.4	Вис прогнувшись на гимнастической лестнице	2	-	2
4.5	Перевороты в группировке назад и вперед на кольцах и перекладине.	2	-	2
5.	Асаны.	12	-	12
5.1	Поза «луны»	1	-	1
5.2	Поза «ребенка», поза «люльки»	2	-	2
5.3	Поза «крокодила», поза «лягушки», поза «верблюда», поза «коровы»	5	-	5
5.4	Поза «лотоса»	2	-	2
5.5	поза «качелей»	2	-	2
6.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	102	6	96

**Учебно-тематический план
IV этап освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Теоретические сведения	6	6	-
1.1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатикой.	1	1	-
1.2	Разминка акробата	1	1	-
1.3	Терминология акробатических упражнений	2	2	-
1.4	Физическая подготовка акробата. Самоконтроль	2	2	-
2.	Акробатические упражнения.	48	-	48
2.1	Из о. с. перекат назад согнувшись. Перекаты	2	-	2

	прогнувшись в упоре лежа.			
2.2	Длинный кувырок вперед. Кувырок вдвоем. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат.	3	-	3
2.3	Из стойки ноги врозь «мост» - встать с «моста». Из «моста» поворот направо (налево) в упор стоя на коленях или в упор присев.	3	-	3
2.4	Шпагат. Равновесие шпагатом;	3	-	3
2.5	Стойка на груди. Стойка на руках; стойка предплечьях.	8	-	8
2.6	Стойка на голове. Подъем разгибом; переворот с головы. Курбет.	8	-	8
2.7	Переворот в сторону; переворот вперед на две ноги. Переворот вперед на одну ногу. Переворот назад махом одной. Арабское колесо.	8	-	8
2.8	Переворот назад (фляк); переднее сальто с батута;	5	-	5
2.9	Комбинации из акробатических элементов.	8	-	8
3.	Парные акробатические упражнения.	21	-	21
3.1	Сед на руках – нижний лежит на спине	2	-	2
3.2	Вход на плечи-нижний сидит на пятках	2	-	2
3.3	Стойка на плечах в кистях нижнего	2	-	2

3.4	Групповые упражнения; пирамиды.	15	-	15
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	12	-	12
4.1	Лазание по канату, веревочной лестнице; перелезание с одного снаряда на другой.	2	-	2
4.2	Вис прогнувшись на перекладине. Вис согнувшись на перекладине. «Угол» в висе на перекладине.	2	-	2
4.3	Подтягивание в висе на перекладине.	3	-	3
4.4	Из виса стоя подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине	2	-	2
4.5	Висы и перевороты на кольцах	3	-	3
5.	Асаны.	14	-	14
5.1	Поза «треугольника», скрученная поза	2	-	2
5.2	Поза «льва», поза «дерева»	2	-	2
5.3	Поза «рыбы», поза «кузнечика», поза «собаки»,	4	-	4
5.4	Поза «плуга», поза «лука»	3	-	3
5.5	Поза «лотоса»	3	-	3
6.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	102	6	96

**Содержание изучаемого курса
I этапа освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся и воспитанников
1.	Теоретические сведения.	2	Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале Что такое акробатика, в чем ее положительное влияние на человека.	Знать правила поведения в спортивном зале. Уметь рассказать о положительном влиянии акробатики на человека.
2.	Акробатические упражнения.	20	Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе. Перекаты согнувшись из седа руки на бедрах, перекаты в группировке из положения лежа на спине. Перекаты в группировке из группировки сидя, «мост» из	Уметь правильно группироваться. Уметь правильно выполнять упражнение «мост» из положения лежа на спине.

			положения лежа на спине	
3.	Упражнения на гимнастических снарядах.	7	Лазание по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Висы на кольцах, на перекладине.	Освоить правильный хват при выполнении лазания и висов. Уметь мягко приземляться после спрыгивания со снаряда.
4.	Асаны.	4	«Мертвая поза». Поза «алмаза». Поза «кобры».	Уметь правильно принимать позы, не задерживать дыхание во время их выполнения.
5.	Итоговое занятие.	1	Контрольное тестирование.	Выполнять упражнения уверенно, точно, технически правильно.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся и воспитанников
1.	Теоретические сведения.	4	Особенности поведения в спортивном зале на занятиях акробатикой. Гимнастические снаряды. Правила пользования спортивным инвентарем. Общие сведения об акробатике. Закаливание. Требования к одежде и внешнему виду занимающихся акробатикой.	Знать правила поведения в спортивном зале и правила пользования спортивным инвентарем. Уметь рассказать о положительном влиянии акробатики на человека. Знать виды закаливания.
2.	Акробатические упражнения.	38	«Мост», полушпагат, из группировки сидя перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Из седа с прямыми ногами перекатом назад стойка на лопатках, из седа на пятках перекатом в группировке в сторону. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из упора присев перекаты в группировке назад и вперед.	Уметь правильно выполнять группировки, стойку на лопатках, полушпагат. Уметь правильно выполнять упражнение «мост» из положения лежа на спине.
3.	Парные акробатические упражнения.	7	Поддержка на бедрах - нижний сидит на пятках.	Уметь правильно выполнять поддержки в парах.

			Поддержка на бедрах – нижний стоит в полуприседе. Упор лежа - нижний лежит на спине.	
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	10	Лазание по веревочной лестнице; простые висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Лазание по канату, в висе на перекладине и кольцах разведение ног в стороны, вперед - назад, поочередное и одновременное сгибание ног, одновременное и попеременное поднятие прямых ног. Продольное вращение в висе согнув ноги на кольцах.	Уметь залезать по канату. Правильно выполнять различные висы. Уметь мягко приземляться после спрыгивания со снаряда.
5.	Асаны.	8	Поза «алмаза», поза «кобры». Поза «кошки». Поза «бабочки	Уметь правильно принимать позы, не задерживать дыхание во время их выполнения.
6.	Итоговое занятие.	1	Контрольное тестирование.	Выполнять упражнения уверенно, точно, технически правильно.

**Содержание изучаемого курса
III этапа освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся и воспитанников
1.	Теоретические сведения.	6	<p>Техника безопасности на занятиях акробатикой.</p> <p>Гигиена спортсмена.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях акробатикой.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Применение акробатики в других видах спорта.</p> <p>Акробатика в цирке.</p>	<p>Знать правила поведения в спортивном зале и технику безопасности на занятиях акробатики. Уметь рассказать о гигиене спортсмена.</p> <p>Владеть гимнастической терминологией.</p>
2.	Акробатические упражнения.	56	<p>Трёхопорный «мост», стойка на лопатках ноги врозь; из упора присев кувырок вперед в группировке; из упора присев кувырок назад в упор присев; «шпагат».</p> <p>Стойка на лопатках без опоры руками, из стойки ноги врозь кувырок вперед с опорой на одну руку, кувырок назад в упор на колене.</p> <p>Из стойки ноги врозь кувырок вперед без опоры руками; из седа</p>	<p>Уметь правильно выполнять группировки, стойки на лопатках, кувырки вперед и назад.</p> <p>Знать, как правильно ставить голову при выполнении стойки на голове.</p>

			ноги врозь кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове с помощью.	
3.	Парные акробатические упражнения.	15	«Кольцо» - нижний лежит на спине; вис согнув ноги - нижний стоит ноги врозь. Из упора лежа стойка на руках с поддержкой - нижний лежит на спине. Поддержка под живот - нижний лежит на спине.	Уметь правильно выполнять поддержки в парах.
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	12	Лазание по канату, веревочной лестнице; из виса на перекладине подъем ног до касания перекладины; вис согнувшись на кольцах. Вис на согнутых ногах на перекладине, вис прогнувшись на кольцах. Вис прогнувшись на гимнастической лестнице; перевороты в группировке назад и вперед на кольцах и перекладине.	Уметь залезать по канату. Правильно выполнять различные висы на перекладине, на кольцах, на лестнице. Овладеть техникой переворотов в группировке на кольцах и перекладине.
5.	Асаны.	12	Поза «луны», поза «ребенка», поза «люльки». Поза «крокодила», поза «лягушки», поза «верблюда».	Уметь правильно принимать позы, не задерживать дыхание во время их выполнения.

			Поза «лотоса», поза «коровы», поза «качелей».	
6.	Итоговое занятие.	1	Контрольное тестирование.	Выполнять упражнения уверенно, точно, технически правильно.

**Содержание изучаемого курса
IV этапа освоения акробатических элементов**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся и воспитанников
--------------	------------------------------	---------------------	--	--

1.	Теоретические сведения.	6	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатикой.</p> <p>Разминка акробата.</p> <p>Терминология акробатических упражнений.</p> <p>Физическая подготовка акробата.</p> <p>Самоконтроль.</p>	<p>Знать правила поведения в спортивном зале и технику безопасности на занятиях акробатики. Уметь самостоятельно провести разминку. Владеть гимнастической терминологией.</p> <p>Знать приёмы самоконтроля.</p>
2.	Акробатические упражнения.	48	<p>Из о. с. перекач назад согнувшись; из стойки ноги врозь «мост» - встать с «моста»; шпагат; длинный кувырок вперед; стойка на голове; переворот в сторону; переворот вперед на две ноги.</p> <p>Перекач прогнувшись в упоре лежа; равновесие шпагатом; из «моста»; поворот направо (налево) в упор стоя на коленях или в упор присев; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат; стойка на груди; переворот вперед на одну ногу; кувырок вдвоем; курбет.</p> <p>Стойка на руках; стойка предплечьях;</p>	<p>Уметь правильно выполнять перекач, различные виды кувырков и стоек. Овладеть умением выполнять перевороты в сторону, вперед и назад. Научиться делать шпагат.</p> <p>Уметь самостоятельно составлять и выполнять комбинации из акробатических элементов.</p>

			<p>переворот назад махом одной; подъем разгибом; переворот с головы; арабское колесо; переворот назад (фляк); переднее сальто с батута; комбинации из акробатических элементов;</p>	
3.	Парные акробатические упражнения.	21	<p>Сед на руках – нижний лежит на спине. Вход на плечи-нижний сидит на пятках. Стойка на плечах в кистях нижнего. Групповые упражнения; пирамиды.</p>	Уметь правильно выполнять поддержки в парах и различные пирамиды.
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	12	<p>Лазание по канату, веревочной лестнице; перелезание с одного снаряда на другой; вис согнувшись на перекладине. Вис прогнувшись на перекладине; подтягивание в висе на перекладине; «угол» в висе на перекладине. Из вися стоя подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине; висы и перевороты на кольцах.</p>	Уметь перелезть с одного снаряда на другой. Правильно выполнять различные висы на перекладине, на кольцах, на лестнице. Уметь делать подъем переворотом в упор прогнувшись на перекладине, висы и перевороты на кольцах.
5.	Асаны.	14	<p>Поза «треугольника»,</p>	Уметь правильно принимать и

			<p>скрученная поза, поза «льва», поза «дерева».</p> <p>Поза «плуга», поза «рыбы», поза «кузнечика».</p> <p>Поза «собаки», поза «лука», поза «лотоса».</p>	<p>удерживать позы, не задерживать дыхание во время их выполнения.</p>
6.	Итоговое занятие.	1	Контрольное тестирование.	<p>Выполнять упражнения уверенно, точно, технически правильно.</p>

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

МЕТОДЫ

СЛОВЕСНЫЙ

МЕТОД

НАГЛЯДНЫЙ

МЕТОД

ПРАКТИЧЕСКИЙ

МЕТОД

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ
ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ;
2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

Список литературы для педагогов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. В.И Лях, А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение», 2010 г.
2. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. В.П. Коркин «Начинайте с акробатики». Москва, «Физкультура и спорт», 1971 г.
4. В.П. Коркин «Акробатика для спортсменов». Москва, «Физкультура и спорт», 2004 г.
5. Л.П. Семёнов «Советы тренерам». Москва, «Физкультура и спорт», 1980 г.
6. Сьюзан Нейбург Теркел «Йога для меня». Москва, 1991 г.
7. Хатха - йога для начинающих. Методическое пособие. Всесоюзный фонд «Оздоровление и спорт», Москва, 1990 г.
8. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся». Москва, «Физкультура и спорт», 1994 г.

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс; Полина, 1997 г.
2. Энциклопедия для детей и родителей. «Мир цирка». Москва, «Кладезь», 1995 г.
3. «Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000 г.