



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято  
Решением педагогического совета  
Протокол №1  
От 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ  
\_\_\_\_\_ Лохова Н.С.  
Приказ №53  
От 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«Акробатика»**

Срок освоения: сентябрь – 8 месяцев

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик(и):  
Калиничев Д.В.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 г.

## Содержание

Титульный лист.....	1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	6
Календарный учебный график .....	7
Рабочая программа .....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» (далее – программа) для реализации в ГБДОУ детский сад № 47 Московского района Санкт-Петербурга.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

### **Адресат**

Программа адресована обучающимся в возрасте 7-11 лет, имеющим интерес к занятиям по базовой акробатики и спортивной гимнастики.

**Актуальность Программы** заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с раннего 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 площадке.

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

**Отличительные особенности** в поставленных задачах: выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

**Уровень освоения программы ДОП - общекультурный.**

**Объем и срок освоения ДОП:**

<i>Количество учебных часов (в неделю)</i>	<i>Количество учебных часов (в год)</i>
<i>2 часа</i>	<i>64 часа</i>

**Цель программы:** разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий акробатикой;
- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;
- освоение основ техники выполнения акробатических элементов;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания.

**Развивающие:**

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- укрепление здоровья учащихся

**Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

**Язык обучения:** обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

**Форма обучения:** очная

**Условия приёма на обучение**

На обучение по программе принимаются обучающиеся в возрасте 7-11 лет, интересующиеся акробатическими упражнениями.

Количество обучающихся в группе желательно – до 15 человек, так как изучение акробатических элементов требует индивидуальный подход к каждому ребёнку.

### ***Форма организации и проведения занятий***

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в спортивном зале, используются традиционные формы проведения занятия (рассказ, показ), а также нетрадиционные формы – «первомансы», дети устраивают соревнования друг с другом, придумывают упражнения, связки.

### **Материально-техническое и методическое оснащение программы**

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Модули
- Гимнастические цилиндры

### **Планируемые результаты освоения**

#### ***Предметные результаты***

#### **Обучающиеся:**

- освоят правила и особенности механик различных акробатических элементов;
- разовьют навыки стратегического и тактического мышления в выставлении оценок друг другу;
- смогут анализировать и рефлексировать после «перфомансов», составления акробатических связок друг с другом под музыку.

### *Метапредметные результаты*

- разовьют логическое, критическое и аналитическое мышление;
- научатся работать в коллективе, уважать своих соперников.

### *Личностные результаты*

- разовьют любознательность и сообразительность;
- приобретут интерес к занятиям по акробатике, в т.ч. спортивной гимнастике;
- будет сформировано позитивное отношение к «созданию» полезных здоровых привычек (выполнение домашнего задания).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа «Акробатика» в младшей школьной группе рассчитана на 64 занятия в год, из расчета 2 раза в неделю по 45 минут. Занятия в младшей школьной группе проводятся в режимных моментах во вторую половину дня. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

### **Учебный план для младшей школьной группы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование,
1.	Здоровый образ жизни. ПП	6	6	-	Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	10	-	10	Наблюдение, сдача нормативов
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
4.1	Упражнения на гибкость и пластику	10	-	10	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.2	Прыжковая	4	-	4	Наблюдение,

	акробатика				соревнование
4.3	Вестибулярная подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.4	Парно-групповая акробатика	4	-	4	Педагогическое наблюдение, соревнование
5	Хореография	4	-	4	Наблюдение , анализ
6	Акробатические композиции	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
7	Интегральная подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение, соревнование
8	Аттестация, тестирование	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, соревнование
	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговое занятие
<b>Итого</b>		64	8	56	

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Мл школьная гр	09.09.24	30.04.24	32	64	64	2 раза в неделю по 45 мин

## **Рабочая программа**

### **Задачи обучения:**

#### **1. Обучающие:**

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

#### **2. Развивающие:**

- развитие творческих способностей детей;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности)

#### **3. Воспитательные:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### **Содержание программы обучения**

#### **Вводное занятие.**

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Форма контроля:

#### **I. Здоровый образ жизни**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико



тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. предупреждения травм на занятии по акробатике.

**1. Краткие сведения о строении и функциях организма** Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Зачем нужен спорт в нашей жизни.

### **3. Правильное питание школьника.**

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов.

**4. Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

**5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

### **6. История развития вида спорта.**

Краткий обзор развития акробатики в России.

Акробатическая терминология **Основные термины и понятия**

Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка, упор, пережат, мост кувырок, переворот, захват, рондад, курбет, пирамида, поддержка, фляк.

## **II. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Упражнения, которые выполняют вначале занятия, для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

## **III Общефизическая подготовка**

Теория: Упражнения для физического развития организма в целом

Практика: подвижные игры эстафеты

бег на выносливость и на время разнообразные прыжки упражнения с отягощением упражнения с собственным весом.

## **IV Специальная физическая подготовка**

Теория: Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика: различные виды растяжки (стретчинг, упражнения йоги и т.д.)

наклоны из различных положений шпагаты (левый, правый, поперечный)

*Прыжковая акробатика* – основные элементы, которые должен освоить каждый ученик. Для выполнения каждого нового элемента, необходим инструктаж по технике его выполнения. Пережаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырок вперед (с места, с прыжка, с разбега), переворот боком, вперед, назад, перекидка вперед на одну и на две ноги, «мост» из положения лежа и стоя,

мост с опорой на 1 руку, на 1 ногу, перекидка назад через шпагат, перекидка назад через «флажок» стойка на руках, курбет, рондад, фляк

Назначение и общие принципы *вестибулярно-координационной подготовки*:

упражнения в равновесии

равновесие правое, левое, боковое (ласточка)

стойка на предплечьях стойка на руках балансировка.

*Парно-групповая акробатика* – отдельный самостоятельный вид в акробатике, требующий большой подготовки.

поддержки и равновесия лежа поддержки и равновесия стоя.

групповые упражнения

## **V Хореографическая подготовка**

Практика: Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движения рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

Позиции рук(1-3)

Позиции ног(1-4)

Основы техники волн

Основы техники взмахов

Прыжки (подскоки, высокие прыжки, прыжок шагом, и т. д.) Повороты.

## **VI Акробатические композиции**

Практика: составление акробатического номера. Взаимосвязь акробатики с хореографией. Подбор музыкальных фонограмм, хореография композиции, акробатические связки.

## **VII Интегральная подготовка Теория: Правила соревнований.**

Практика: Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

### **VIII Аттестация**

Практика: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе

### **Заключительное занятие**

Подведение итогов. План работы на следующий учебный год. Подвижные игры.

### **Содержание программы**

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части	Контроль
1.		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Наблюдение Оценочный лист
2.	Занятие №2 Мониторинг: уровень подготовленности детей. ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.		Бальная система Наблюдение
3.	Занятие №3 ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.		Бальная система Наблюдение
4.	Занятие №4 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
5.	Занятие №5	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма.	Наблюдение

		Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.	
6.	Занятие №6 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.		Бальная система Наблюдение
7.	Занятие №7 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №8 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №9 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки махом с опорой о стену, перекаты, стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №10 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.		Бальная система Наблюдение
11.	Занятие №11 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.		Бальная система Наблюдение
12.	Занятие №12 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №13	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Беседа
14.	Занятие №14 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках, упражнения для развития координации, мост.		Бальная система Наблюдение

15.	Занятие №15 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.		Бальная система Наблюдение
16.	Занятие №16 Текущее тестирование		Оценочный лист
17.	Занятие №17 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.		Бальная система Наблюдение
18.	Занятие №18 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.		Бальная система Наблюдение
19.	Занятие №19 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, стойки махом мосты, игра.		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №20	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов	Беседа
21.	Занятие №21 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет-кувырок», стойка махом.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №22 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №23 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.		Бальная система Наблюдение
24.	Занятие №24	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.	Беседа
25.	Занятие №25 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения, стретчинг.		Бальная система Наблюдение
26.	Занятие №26		Бальная система Наблюдение

	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.		
27.	Занятие №27 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.		Бальная система Наблюдение
28.	Занятие №28	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.	Беседа
29.	Занятие №29 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №30 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №31 ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		Тестирование
32.	Занятие №32 ТБ, ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .		Бальная система Наблюдение

Утверждён (согласован)

Кем \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

<b>Календарно-тематический план</b>			
<b>реализации ДОП «ОФП с элементами акробатики» на 2024-2025 уч. Год</b>			
<i>Средняя группа</i>			
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Общее Кол-во часов</b>	<b>Тема, содержание</b>
<b>1</b>	<b>9.09/11.09</b>	<b>2</b>	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Вводное тестирование: ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.
<b>2</b>	<b>16.09/18.09</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.
<b>3</b>	<b>23.09/25.09</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
<b>4</b>	<b>30.09/2.10</b>	<b>2</b>	Беседа: Краткие сведения о строении и функциях организма  Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.



			ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.
<b>5</b>	<b>7.10/9.10</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.
<b>6</b>	<b>14.10/16.10</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.
<b>7</b>	<b>21.10/23.10</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.
<b>8</b>	<b>28.10/30.10</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.
<b>9</b>	<b>6.11/11.11</b>	<b>2</b>	Занятие №11 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.
<b>10</b>	<b>13.11/18.11</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.
<b>11</b>	<b>20.11/25.11</b>	<b>2</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.  ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках, упражнения для развития координации, мост.
<b>12</b>	<b>27.11/2.12</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.
<b>13</b>	<b>4.12/9.12</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.
<b>14</b>	<b>11.12/16.12</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.
<b>15</b>	<b>18.12/23.12</b>	<b>2</b>	Текущее тестирование

<b>16</b>	<b>25.12/30.12</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.
<b>17</b>	<b>13.01/15.01</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя. игра.
<b>18</b>	<b>20.01/22.01</b>		Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов  ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет- кувырок», стойка махом.
<b>19</b>	<b>27.01/29.01</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).
<b>20</b>	<b>3.02/5.02</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений
<b>21</b>	<b>10.02/12.02</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).
<b>22</b>	<b>17.02/19.02</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.
<b>23</b>	<b>24.02/26.02</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.
<b>24</b>	<b>3.03/5.03</b>	<b>2</b>	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.  ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках. Мосты.
<b>25</b>	<b>10.03/12.03</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.

<b>26</b>	<b>17.03/19.03</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.
<b>27</b>	<b>24.03/26.03</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.
<b>28</b>	<b>31.03/2.04</b>	<b>2</b>	Беседа: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.
<b>29</b>	<b>7.04/9.04</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
<b>30</b>	<b>14.04/16.04</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
<b>31</b>	<b>21.04/23.04</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
<b>32</b>	<b>28.04/30.04</b>	<b>2</b>	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП  ТБ, ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Педагогические технологии, используемые при обучении

В процессе реализации программы «Акробатика» применяются современные образовательные технологии:

#### *Игровые технологии*

Игровые технологии способствуют развитию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, а также тренируют память, мышление, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности. Весь процесс обучения по программе построен на спортивно - игровой деятельности обучающихся.

#### *Здоровьесберегающие технологии*

Занятия основываются на создании комфортных условий обучения, строятся от простого к сложному.

#### *Технологии рефлексивного обучения*

В процессе обучения создаются ситуации для самостоятельного анализа и рефлексии собственной деятельности обучающимися. При выполнении упражнения выявляем мелкие и грубые ошибки. А так же в конце занятия устраиваем «перфомансы», самостоятельно придумывали связки из акробатических элементов.

В работе по программе используются следующие *методы обучения*:

- словесные методы обучения (объяснение, показ).
- наглядные методы обучения (показ иллюстраций, фото, демонстрация педагогом упражнений).
- практические методы обучения (тренировочные игры с педагогом, игра в парах с другими обучающимися).

#### **Учебно-методический комплекс программы**

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

*Первый компонент* включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

#### *Список литературы*

*Для учащихся и родителей*

1. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1996.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001

#### *Список литературы для педагога*

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2001.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:  
Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
4. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва, 2007

**Второй компонент** – система средств обучения содержит следующие материалы:

- иллюстративный материал – фото и иллюстрации с изображениями упражнений, акробатических элементов.
- электронные образовательные ресурсы:
  - <https://t.me/sportschool5>
  - Видео фрагменты с мелкими и грубыми ошибками выполнения упражнений

Основой **третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

В начале учебного года при комплектовании групп осуществляется входной контроль (в форме собеседования и стартового тестирования) для определения уровня развития детей и их физических способностей.

Аттестацию учащихся в процессе реализации программ рекомендуется проводить с использованием диагностических методов.

Цель проведения диагностики – определение изменения уровня развития учащихся, их физических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

**Входная диагностика** включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у обучающихся проводится в форме тестирования. Форма фиксации результатов - материал тестирования.

**Промежуточная диагностика или текущий контроль** позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально.

#### **Текущий и итоговый контроль**

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;

использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

**Итоговая диагностика** является необходимым завершающим элементом программы и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП и технической аттестации по программе спортивной акробатики.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

<p><b>по теоретической подготовке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устные опросы;</li> <li>- контрольные задания;</li> <li>- зачеты;</li> <li>- тесты;</li> <li>- кроссворды;</li> <li>- викторины.</li> </ul>	<p><b>по практической подготовке:</b></p> <p>внутренние соревнования;</p> <p>выполнение нормативов, упражнений;</p> <p>участие в конкурсах, фестивалях;</p> <p>контрольные тренировки;</p> <p>показательные выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоанализ, анализ совместной деятельности;</li> </ul> <p>творческие задания.</p>
---	---

#### *Мониторинг освоения программы «Акробатика»*

№ п/п	Акробатические упражнения	Количество детей/баллы	Уровень освоения программы/%
1.	Кувырок		
2.	Стойка на лопатках		

3.	Мост		
4.	Шпагат		
5.	Стойка на руках		

#### **Уровни освоения программы воспитанниками:**

*Высокий уровень- 8 - 10*

*Средний уровень- 4 - 7*

*Низкий уровень-0-3*

#### **Условные обозначения:**

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

**Высокий уровень** (80-100%) учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

**Средний уровень** (50-79%) владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

**Низкий уровень** (меньше 50%) не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога; Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

Тренер по акробатике Калиничев Д.В.

2024-2025 год обучения

№ \_\_\_\_\_ №

	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний	Оценка практических умений и навыков	Итоговая оценка

### **Критерии оценки**

*Общefизическая подготовка*

*Тестирование физической подготовки*



Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование – сентябрь;

контрольное тестирование – апрель.

### Показатели физической подготовленности 7 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	10	8	5	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	20	15	10	20	15	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	40	30	20	50	40	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

### 8 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	12	18	5	10	5	3
Прыжок в длину с места, см	160	125	110	155	125	100
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5

«Пресс» за 1 мин, кол. раз	23	21	19	23	20	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

### 9 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	15	10	5	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	165	130	120	160	135	110
Угол в упоре, с	15	10	5	15	10	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	25	23	15	25	23	15
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

### 10 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	16	12	7	16	10	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	160	135	120
Угол в упоре, с	20	11	7	20	11	7
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	28	25	23	28	25	23

Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60
---------------------------------	----	----	----	----	----	----