

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Лохова Н.С.



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

Принято
Решением педагогического совета
Протокол № «1»
От 31.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Лохова Н.С.
Приказ №50
От 01.09.2026 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
2026 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 сложно координационных. 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 50 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	2	1	1	Беседа, тестирование
1.	Здоровый образ жизни. ПП	11	11	-	Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	8	-	8	Педагогическое наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка				
4.1	Упражнения на гибкость и пластику	8	-	8	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
Итого		64	13	51	

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	08.09.26	29.04.26	33	64	64	2 раза в неделю по 50 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.	Занятие №1-2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Наблюдение Оценочный лист
2.	Занятие №3-4 Мониторинг: уровень подготовленности детей. ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.		Бальная система Наблюдение
3.	Занятие №5-6 ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.		Бальная система Наблюдение
4.	Занятие №7-8	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.	Наблюдение

5.	Занятие №9-10 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
6.	Занятие №11-12 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.		Бальная система Наблюдение
7.	Занятие №13-14 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №15-16 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №17-18 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №19-20 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.		Бальная система Наблюдение
11.	Занятие №21-22	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Беседа
12.	Занятие №23-24 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №25-26 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.		Бальная система Наблюдение
14.	Занятие №27-28 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на		Бальная система

	голове и руках, упражнения для развития координации, мост.		Наблюдение
15.	Занятие №29-30 Текущее тестирование		Оценочный лист
16.	Занятие №31-32 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.		Бальная система Наблюдение
17.	Занятие №33 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.		Бальная система Наблюдение
18.	Занятие №34-35	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов	Беседа
19.	Занятие №36-37 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, стойки махом мосты, игра.		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №38-39 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.		Бальная система Наблюдение
21.	Занятие №40-41 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет-кувырок», стойка махом.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №42-43 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №44-45 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.		Бальная система Наблюдение
24.	Занятие №46	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 №47-48 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения, стретчинг.		Бальная система Наблюдение

26.	Занятие №49-50 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.		Бальная система Наблюдение
27.	Занятие №51-52 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.		Бальная система Наблюдение
28.	Занятие №53-54	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 №55-56 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №57-58 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №59-60 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
32.	Занятие №61-62 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений		Бальная система Наблюдение
33.	Занятие №63-64 ТБ, ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .		Тестирование

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план реализации ДОП «ОФП с элементами акробатики» на 2026 - 2027 уч. год <i>младшие школьники</i>			
№	Дата	Общее Кол-во часов	Тема, содержание
1	08.09/10.09	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Вводное тестирование: ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.
2	15.09/17.09	2	ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.
3	22.09/24.09	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
4	29.09/01.10	2	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.
5	06.10/08.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.
6	13.10/15.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.
7	20.10/22.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.
8	27.10/29.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.
9	03.11/05.10	2	Занятие №11 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.
10	10.11/12.11	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.
11	17.11/19.11	2	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.
12	24.11/26.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.
13	01.12/03.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.
14	08.12/10.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.
15	15.12/17.12	2	Текущее тестирование

16	22.12/24.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.
17	29.12	1	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя. игра.
18	12.01/14.01	2	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет- кувырок», стойка махом.
19	19.01/21.01	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).
20	26.01/28.01	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений
21	02.02/04.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).
22	09.02/11.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.
23	16.02/18.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.
24	25.02	1	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.
25	02.03/04.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.

26	09.03/11.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.
27	16.03/18.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.
28	23.03/25.03	2	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.
29	30.03/01.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
30	06.04/08.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
31	13.04/15.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
32	20.04/22.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений
33	27.04/29.04	2	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.Столлов 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

по теоретической подготовке: - устные опросы; - контрольные задания; - зачеты; - тесты; - кроссворды; - викторины.	по практической подготовке: внутренние соревнования; выполнение нормативов, упражнений; участие в конкурсах, фестивалях; контрольные тренировки; показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной деятельности; творческие задания.
---	---

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.

2026-2027 год обучения

№ _____ №

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

Критерии оценки

Общefизическая подготовка

Тестирование физической подготовки

Тестирование группы проводится три раза в течение учебного года: ☐

базовое тестирование – сентябрь; промежуточное – декабрь;

☐ 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
---------------------------------	----	----	----	----	----	----