

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «04» 09 2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор

«04» 09 2025

Е.В. Худяков

2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной акробатике «Дух спорта»
студии спортивной акробатики «Эдельвейс»**

Возраст детей: 5-17 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

Зарыпова Юлия Насибулловна,

тренер-преподаватель

высшая квалификационная категория

Челябинск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	10
1.6. Воспитательная работа.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	24
Раздел 3. Приложение.....	26
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	26
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	47
3.3. Календарный план воспитательной работы.....	49
3.4. Контрольно-измерительный материал.....	50

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике является программой физкультурно-спортивной направленности и реализуется в студии спортивной акробатики «Эдельвейс».

Спортивная акробатика - гармоничный союз спорта и искусства, риска и пластики, смелости и грации, мужества и музыкальности. Спортивная акробатика даёт огромную возможность для развития творческого потенциала и индивидуальности детей, а также не только развивает красивую осанку, но и формирует художественные потребности, делает ребёнка богаче, а его самого добрее. Многочисленные студии, коллективы воспитывают людей, характер которых формируется под воздействием свободного творческого процесса. Этот вид спорта включает в себя пять видов упражнений:

- Женские парные упражнения - пары;
- Женские групповые упражнения - тройки;
- Мужские парные упражнения;
- Мужские групповые упражнения - четверки;
- Смешанные парные упражнения.

Основополагающими документами при составлении образовательной программы являются:

- -Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образова-

тельную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Актуальность данной программы в том, что на современном этапе развития общества большое значение придаётся спортивной подготовке детей, формированию здорового образа жизни и всестороннего развития физических способностей, всё это позволит им быть востребованными в современном обществе. Особую ценность в развитии ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Спортивная акробатика захватывающий вид спорта, в котором сложные акробатические элементы соединены в танцевальные композиции, поставленные на музыкальные произведения.

Новизна. В спортивной акробатике дети выступают индивидуально, в парах и в группах. Совместные выступления требуют обучения навыкам взаимодействия, взаимопонимания, взаимной ответственности. В процессе такой работы ребенок развивает коммуникативные навыки, приобретает важный опыт общения с детьми разного возраста и взрослыми. Участие в постановке спортивных танцевальных номеров способствует развитию творческих возможностей, дает возможность самореализации, повышает самооценку ребенка. Таким образом, новизна программы опирается на понимание обучения как процесса подготовки обучающихся к реальной жизни, готовности к тому, чтобы занять активную позицию.

Успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в группе, успешно осваивать новые знания.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделять большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических элементов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Адресат программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 5 до 17 лет.

5-7 лет.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека – расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро – день – вечер – ночь; вчера-сегодня – завтра – раньше – позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева – направо, вверху – внизу, впереди – сзади, близко – далеко, выше – ниже и т. д.

Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях и др.

Младший школьный возраст (от 7 до 10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

13 - 15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятель-

ности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде обучающимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (**10-11 классы, 15-17 лет**) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

Старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем младшие подростки, смотреть на школу. Если младшие подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение.

В группах занимаются дети дошкольного и школьного возрастов. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку.

Для обучения принимаются обучающиеся без предварительной подготовки, либо прошедшие стартовый уровень подготовки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной акробатике.

Программа не адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в связи с отсутствием соответствующего уровня квалификации у педагога, реализующего программу.

Срок реализации. Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике физкультурно-спортивной направленности «Дух спорта» рассчитана на срок обучения – 4 года.

Объем программы – 792 часа

1 год – 144 часов

2 год – 216 часов

3 год – 216 часов

4 год – 216 часов

Форма обучения – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии применяется в случае неблагоприятных погодных условий, эпидемиологической обстановки, по приказу директора ОО.

Уровень программы – базовый.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике физкультурно-спортивной направленности «Дух спорта» осуществляется посредством групповой организационной формой обучения с разновозрастными группами.

Режим занятий. Распределение учебного времени составлено в соответствии с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа. Общее количество составляет 6 часов.

Продолжительность занятий, исходя из СанПиНов, 45 мин. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Распределение учебного времени 1-4 годов обучения

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	2	2	4	144
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216
4	2	3	6	216

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение основами техники выполнения акробатических упражнений, сохранение физического здоровья детей посредством спортивной акробатики.

Задачи:

1. Предметные:

- обучить выполнению индивидуальных и парно-групповых акробатических элементов, необходимых для освоения каждой ступени классификационной программы;

- научить правилам поведения в спортивном зале;

- познакомить с терминологией простых акробатических упражнений.

2. Метапредметные:

- развить смелость, музыкальность, артистичность, дисциплинированность у обучающихся;

- развивать координационные способности;

- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

3. Личностные:

- привить навыки здорового образа жизни;

- воспитать стойкий интерес к занятиям акробатикой;

- объяснить гигиенические требования к спортивной форме.

1.3. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Общая физическая под- готовка	44	1	43	Контрольные ис- пытания
3.	Специальная физическая подготовка	36	1	35	Контрольные ис- пытания
4.	Акробатические упраж- нения	60	1	59	Контрольные ис- пытания
5.	Итоговое занятие	2	-	2	
6.	ИТОГО:	144	5	139	

2-3 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Общая физическая под- готовка	42	1	41	Контрольные ис- пытания
3.	Специальная физическая подготовка	42	1	41	Контрольные ис- пытания
4.	Техническая подготовка	60	1	59	Контрольные ис- пытания
5.	Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	68	-	68	Контрольные ис- пытания
6.	Итоговое занятие	2	-	2	
7.	ИТОГО:	216	5	211	

4 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Формы аттеста-
---	---------------	------------------	----------------

п/п		Итого	Теория	Практика	ции/контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	38	1	37	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	38	1	37	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	54	1	53	Контрольные испытания
5.	Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	82	-	82	Контрольные испытания
6.	Итоговое занятие	2	-	2	
7.	ИТОГО:	216	5	211	

1.4. Содержание программы

Содержание учебного плана 1 года обучения

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. План работы на год.
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, лазание по гимнастической стенке, прыжки в длину, подвижные игры, упражнения для развития силы.
3	Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте, на горку матов, упражнения для развития ловкости, гибкости, растяжки.
4	Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа. Группировка стоя, сидя, лежа. Кувырок вперед. Ласточка, стойка на лопатках, упор.
5	Итоговое занятие	Подведение итогов.

Содержание учебного плана 2-3 годов обучения

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. План работы на год.
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения для развития силы и быстроты.
3	Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте, на горку матов, упражнения для развития ловкости, гибкости, растяжки.
4	Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость, растяжку, равновесие, акробатические прыжки.
5	Техника в избранном виде парно-групповой ак-	Комбинированное упражнение.

	робатики	
6	Итоговое занятие	Подведение итогов.

Содержание учебного плана 4 года обучения

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. План работы на год.
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки в длину и высоту, спортивные игры, упражнения для развития силы и быстроты.
3	Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте, с камеры, упражнения для развития ловкости, гибкости, растяжки
4	Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость, растяжку, равновесие, акробатические элементы в позу, акробатические прыжки, хореография (по плану хореографа).
5	Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение, динамическое упражнение.
6	Итоговое занятие	Подведение итогов.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

1. Предметные:

- обучены выполнению индивидуальных и парно-групповых акробатических элементов, необходимых для освоения каждой ступени классификационной программы;
- освоены правила поведения в спортивном зале;
- ознакомлены с терминологией простых акробатических упражнений.

2. Метапредметные:

- развита смелость, музыкальность, артистичность, дисциплинированность у обучающихся;
- развиты координационные способности;
- развиты физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

3. Личностные:

- привиты навыки здорового образа жизни;
- воспитан стойкий интерес к занятиям акробатикой;
- освоены гигиенические требования к спортивной форме.

1.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

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

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог 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 детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, 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. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, 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 учебных занятий педагог должен воспитывать обучающихся:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органич-

но интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

Календарный план воспитательной работы представлен в разделе 3. Приложения (приложение 3.3.).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов	Продолжительность каникул
1	36	4	144	С 1.09 по 31.05	01.06.-31.08.
2	36	6	216	С 1.09 по 31.05	01.06.-31.08.
3	36	6	216	С 1.09 по 31.05	01.06.-31.08.
4	36	6	216	С 1.09 по 31.05	01.06.-31.08.

Начало учебных занятий для обучающихся: 1 сентября 2025 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 31 мая 2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 144/216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 часа 2 раза в неделю и 2 часа 3 раза в неделю.

Промежуточная аттестация: сентябрь 2025 г. – вводный контроль, декабрь 2025 г. – промежуточный контроль, май 2026 г. – итоговый контроль.

Выходные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 792 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

2.2. Условия реализации программы

1) Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для успешной реализации программы и учебно-тренировочного процесса, получения прогнозируемого результата для работы с каждой группой необходимы:

- тренер-преподаватель;
- тренер-хореограф;
- концертмейстер;
- дизайнер-изготовитель спортивной одежды.

В эпидемиологических условиях в учреждении рекомендуется применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Таблица в приложении 3.2.

2) Материальное обеспечение

Необходимо:	Имеется в наличии:
Спортивный зал высотой не менее 10м и размером не менее 20х40м	Спортивный зал высотой не менее 4м и размером не менее 8,7х18м
Гимнастический ковер - 2шт	Гимнастический ковер - 1шт
Спортивные маты в количестве 100шт	Спортивные маты в количестве 100шт
Акробатическая дорожка длиной 40м	Нет
Батут - 2шт	Батут - 1шт
Страховочные лонжи - 12шт	Страховочные лонжи - 8шт
Зеркальная стенка - 3х20м	Зеркальная стенка - 1х15м
Пианино - 4шт	Пианино - 2шт
Музыкальный центр - 5шт	Музыкальный центр - 3шт
Мультимедийный центр - 1шт	Мультимедийный центр - 1шт
Тренажеры - 5шт	Тренажеры - 2шт
Шведские стенки - 5шт	Шведские стенки - 5шт
Офисная техника	Устаревшая модификация во временном пользовании

2.3.Формы аттестации

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии обучающихся.

Задачи педагогического контроля:

1. Выявить уровень развития ребенка:

- физических качеств;
- двигательных умений и навыков.

2. Утвердить или опровергнуть тот путь физического воспитания, который мы выбрали.

3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании.

Результаты педагогического контроля заносятся в протоколы.

Контроль осуществляется посредством следующих методов проверки:

- открытые занятия;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- соревнования по спортивной акробатике районного, городского, областного уровней.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения по программе

Показатели (основные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии со своей общеобразовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½) (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины) (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет) (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков) (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога) (С) репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) (В) творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	Анализ исследовательской работы

		(В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (В) высокий уровень (все делает сам)	Наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (обучающийся овладел менее, чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2) (В) высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг результатов обучения обучающегося
по дополнительной общеобразовательной программе _____
ПДО _____, группа/год обучения _____
за 20__ /20__ учебный год.

[illegible]

Примечание: 0-срез проводится на первом году обучения.
Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень.

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
Организационно-волевые качества				
1. Воля	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает менее, чем на половину занятия Терпения хватает более, чем на половину занятия Терпения хватает на все занятие	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями Достижение цели побуждается иногда самим ребенком Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия обучающегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован извне Интерес периодически поддерживается самим обучающимся Интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Тестирование
Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение обучающегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	Желание участвовать в конфликте (провоцировать конфликт) Сторонний наблюдатель Активное примирение	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребенка сотрудничать	Нежелание сотрудничать (по принуждению) Желание сотрудничать (участие) Активное сотрудничество (проявляет инициативу)	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Личностные достижения обучающегося				
1. Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество участия	Не принимает участия Принимает участие с помощью педагога или родителей Самостоятельно выполняет работу	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Выполнение работы

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения образовательной программы

ПДО: _____ за 20__ - 20__ учебный год

[illegible]

Сводная таблица результатов мониторинга

1. Количество обучающихся в объединении: (из ни девочек – , мальчиков –) (всего обучающихся взять за 100%)
2. Количество выбывших детей:
(рассчитывается по формуле: $100\% / \text{общее количество детей} * \text{количество выбывших} = \% \text{ выбывших}$)
3. Результаты диагностики «Мониторинг результатов обучения по программам дополнительного образования»
(представить в табличном виде)

Уровни	Периоды срезов мониторинга		
	0-срез (сентябрь)	1 полугодие (декабрь)	год (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

4. Результаты диагностики «Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы» (представить в табличном виде)

Уровни	Периоды срезов мониторинга		
	0-срез (сентябрь)	1 полугодие (декабрь)	год (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

5. Результаты «Реализации творческого потенциала обучающихся» (представить в табличном виде)

Уровни	За текущий учебный год (май)
Внутри учреждения	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Район	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Город	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Область	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Регион	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Россия	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Международный	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них

Уровень реализации программы по итогам года (обоснование, анализ, выводы).

2.5. Методические материалы

Технологии, методы, формы, средства обучения

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятия.

Наиболее продуктивной формой организации, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений и повторений, является фронтальный метод - метод, при котором все обучающиеся выполняют одно и то же задание, одновременно, слитно или по разделению.

При обучении акробатическим упражнениям широко используется сменный метод. Сменный метод предусматривает разделение обучающихся на две и более смены, которые по очереди выполняют упражнения.

Высокоэффективны соревновательный и игровой методы проведения. Они являются стимулятором повышения интереса детей к занятию, настраивающим и мобилизующим инструментом на лучшее исполнение изучаемого движения.

Обучая акробатическим упражнениям, тренер пользуется словесным методом, методами упражнения и наглядной демонстрацией.

В практической работе широко используется метод программированного обучения. Этот метод целесообразно использовать с детьми младшего возраста. Он предусматривает разделение изучаемого упражнения на части в строго определенной последовательности. В результате таких предписаний алгоритмического типа исполнительским мастерством овладевают практически все обучающиеся.

В зависимости от характера познавательной деятельности процесс взаимоотношений педагога и обучающегося при обучении упражнениям может выстраиваться как дедуктивным, так и индуктивным методами.

Дедуктивный метод (введение) предполагает обучение акробатическим упражнениям «от общего к частному». Обучение начинается с объяснения и демонстрации целевого упражнения, после чего следуют первые пробные попытки его исполнения. Каждая попытка выполняется со страховкой, корректируется посредством указаний, замечаний. При обнаружении первых положительных результатов ученику ставятся новые задачи, которые совершенствуются уже на более высоком уровне исполнительского мастерства.

Индуктивный метод (наведение) - обучение «от частного к общему». При индуктивном методе тренер предписывает двигательные задачи, которые обучающиеся пытаются с его помощью решить посредством поиска лучших вариантов исполнения упражнений, решающих общую целевую задачу. В процессе обучения обнаруженные первые положительные попытки корректируются тренером, ставятся новые задачи.

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 лет достигают 1 спортивного разряда, через 5-7 лет – звания Кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – звания Мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий акробатикой.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+

Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+		

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого 35 комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Анцупов Е.А., Филимонов 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.: Выщапк. Головное изд-во, 1988, - 168с., ил.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие/ И.Б.Павлов и др. - М.: Просвещение, 1985.
8. Грязева В.Г., Немкин В.А. Эстетическое образование личности. - Челябинск, 1998, - 150с.
9. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М.: Ф и С, 1969.
10. Занятия по танцу со школьниками/ Под ред. Е.В.Коноровой. - М.: Академия пед. наук. - 1999, - 72с.
11. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. Изд. Центр Владос, 2003. - 64с., ил.
12. Коркин В.П. Акробатика. - М.: Ф и С, 1983. - 127с., ил.
13. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. М.: Ф и С, 1983. - 144с., ил.
14. Коркин В.П. Групповая акробатика. - М.: Ф и С, 1970
15. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Плымя. - 1987, - 175с.

16. Горбачева Л.Г. Словарь современных форм воспитательной работы/Воспитание школьников. - 2001. - №8. - С. 20-27
17. Электронный ресурс.

Литература для обучающихся:

1. Крысь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. - М.: Ф и С, 1985. - 143с.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, - 1984, - 176с.
3. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений/ В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шляпов. - М.: Школа - Пресс. - 1998. - 512с.
4. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. - 1949. - 87с.
5. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.П.Коркина. - 1987.
6. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростков. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Танцы народов мира/ Под ред. З.П.Резникова. - М.: Сов. Россия. - 1959. 256с.
8. Тарасов Н. Классический танец. - М.: Искусство, - 1971. - 498с.
9. Ткаченко А. Детский танец. - М.: Профиздат. - 1982, - 328с.
10. Яновская М.Г. Эмоциональное обогащение процесса воспитания/ Воспитание школьников, 1991 №3.

Дидактическое обеспечение

1. Классификационная программа по всем разрядам, соответствующая ЕВСК.
2. Правила соревнований.
3. Таблица трудности.
4. Видео- и аудиоматериалы.

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

3.1 Календарно-тематическое планирование

Утверждаю
 Директор _____ Е.В. Худяков
 Приказ № _____
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Ф.И.О. Зарыпова Юлия Насибулловна

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной акробатике «Дух спорта» студии спортивной акробатики «Эдельвейс»

Название коллектива ССА «Эдельвейс»

Календарно-тематический план на 20__-20__ учебный год 1 год обучения

Дата		Количество заня- тий и часов в не- делю		Тема	Содержание	Примечание (корректиров- ка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации:						
Сентябрь						
	1	2	Тема 1. Вводное занятие	Инструктаж по ТБ		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте		
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа		
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения		
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов		
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Кувырок вперед		
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег		

	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
Октябрь					
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Лазание по гимнастической стенке	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину, подвижные игры	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Кувырок вперед	
Ноябрь					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	

	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
Декабрь					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Лазание по гимнастической стенке	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину, подвижные игры	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Кувырок вперед	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования					
Январь					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	

	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
Февраль					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Лазание по гимнастической стенке	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину, подвижные игры	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
Март					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Кувырок вперед	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
Апрель					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	

	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Кувырок вперед	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Лазание по гимнастической стенке	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор присев, упор лежа	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
Май					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Группировка стоя, сидя, лежа	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину, подвижные игры	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Ласточка	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 4. Акробатические упражнения	Упор	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 5. Итоговое занятие	Подведение итогов	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговые соревнования					

Утверждаю
 Директор _____ Е.В. Худяков
 Приказ № _____
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Ф.И.О. Зарыпова Юлия Насибулловна

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной акробатике
 «Дух спорта» студии спортивной акробатики «Эдельвейс»

Название коллектива ССА «Эдельвейс»

Календарно-тематический план
 на 20 ____ -20 ____ учебный год
 2-3 года обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации:						
Сентябрь						
	1	2	Тема 1. Вводное занятие	Инструктаж по ТБ		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов		
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение		
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение		

	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
Октябрь					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
			Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	

	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
Ноябрь					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
Декабрь					

	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования					
Январь					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	

	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
Февраль					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	

	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
Март					
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Подвижные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на горку матов	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
Апрель					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде	Комбинированное упражнение	

			парно-групповой акробатики		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
Май					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	

	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Комбинированное упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 6. Итоговое занятие	Подведение итогов	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговые соревнования					

Утверждаю
 Директор _____ Е.В. Худяков
 Приказ № _____
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Ф.И.О. Зарыпова Юлия Насибулловна

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной акробатике
 «Дух спорта» студии спортивной акробатики «Эдельвейс»

Название коллектива ССА «Эдельвейс»

Календарно-тематический план
 на 20 ____ -20 ____ учебный год
 4 года обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации:						
Сентябрь						
	1	2	Тема 1. Вводное занятие	Инструктаж по ТБ		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки с камеры		
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение		
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение		

	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
Октябрь					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические элементы в позу	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
			Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Спортивные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде	Балансовое упражнение	

			парно-групповой акробатики		
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
Ноябрь					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические элементы в позу	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки с камеры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	

Декабрь					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Спортивные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования					
Январь					
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	

	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические элементы в позу	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
Февраль					
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки с камеры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Прыжки в длину и высоту	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	

	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические элементы в позу	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
Март					
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Спортивные игры	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы и быстроты	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	

Апрель					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на равновесие	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Ходьба, бег	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические элементы в позу	
Май					
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	

			парно-групповой акробатики		
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития растяжки	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические прыжки	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Динамическое упражнение	
	1	2	Тема 5. Техника в избранном виде парно-групповой акробатики	Балансовое упражнение	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на гибкость	
	1	2	Тема 4. Техническая подготовка	Акробатические упражнения на растяжку	
	1	2	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Прыжки на батуте	
	1	2	Тема 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
	1	2	Тема 6. Итоговое занятие	Подведение итогов	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговые соревнования					

3.2.Перечень

тем из дополнительной общеразвивающей программы **студии спортивной акробатики «Эдельвейс»**, реализуемые тренером-преподавателем. Зарыпова Юлия Насибулловна
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
Базовый уровень					
1	ОФП (общая физическая подготовка)	12	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	тестирование
2	СФП (специальная физическая подготовка)	14	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
3	Индивидуальные элементы, ОРУ	12	Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
4	Танцевальные жанры	2	Видео, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
5	Гигиена спортсмена	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
6	Питание спортсмена	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
7	Дизайн костюма	2	Фото-материал, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение	творческие работы по выполнению домашне-

				домашнего задания	го задания
8	ЗОЖ	2	Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающихся, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания

Формы контроля: опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.

Критерии контроля: посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация, обмен мнениями, специальные критерии по усвоению и закреплению материала, специальные критерии по своей программе.

3.3. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Родительское собрание	Сентябрь	Мероприятие на уровне студии	Протокол родительского собрания
2	Беседа «правила поведения в спортивном зале и в учреждении»	Сентябрь	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
3	Интервью с чемпионами Мира по спортивной акробатике	Октябрь	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
4	Мастер класс старшей группы для обучающихся первого года обучения	Ноябрь	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
5	Новогодний праздник «Санта»	Декабрь	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
6	Праздничное поздравление «Наши мужчины»	Февраль	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
7	Праздничное поздравление «Самым милым и любимым»	Март	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии
8	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвященные Дню Победы	Май	Мероприятие на уровне студии	Фотоматериалы в группе студии

3.4. Контрольно-измерительный материал

	Регион Ведомство	Фамилия, имя	Год рожд.	Разряд имеет	Тренеры	Упражнение	Техника исполнения					Сбавки СТ	Оценка ТИ	Оценка ТИ+2	Трудность	Бонус	Оценка трудно- сти+бонус	Артистизм					Оценка А	Сбавки ПСБ	Общая оценка	Вып. разряда
							ПСБ	ТИ- 1	ТИ- 2	ТИ- 3	ТИ- 4							ПСБ	А- 1	А- 2	А- 3	А- 4				
1						Баланс	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	б/р
						Темповое	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						Комбинированное	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						СУММА оценки за ТИ для выполнения разрядного норматива							0.000			ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ для определения места									0.000	0.000
2						Баланс	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	б/р
						Темповое	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						Комбинированное	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						СУММА оценки за ТИ для выполнения разрядного норматива							0.000			ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ для определения места									0.000	0.000
3						Баланс	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	б/р
						Темповое	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						Комбинированное	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0		0.000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.000	
						СУММА оценки за ТИ для выполнения разрядного норматива							0.000			ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ для определения места									0.000	0.000

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
Для обучающихся 5-10 лет					
1	«Мой город – мой дом!»: Игровая программа к Дню города	Сентябрь	Очно, открытое пространство, большой учебный кабинет	Педагог, педагог-организатор, концертмейстер (по необходимости)	Проведение подвижных игр и ритмических разминок под музыку. Знакомство с праздничной атмосферой родного города через игру.
2	«В гостях у сказов Бажова»: Фольклорное за-	Декабрь	Очно, открытое пространство, большой учеб-	Педагог, библиотечарь (приглашён-	Интерактивное занятие-путешествие по мотивам сказов.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
	нятия		ный кабинет	ный)	Имитационные движения и игры («Змея», «Корзиночка», «Мостик») с элементами акробатики.
3	«Весенний перезвон»: Творческая мастерская к Масленице	Март	Очно, хореографический зал	Педагог, концертмейстер (по необходимости), педагог-организатор	Разучивание простых хороводов и народных движений. Обыгрывание масленичных игр (карусели, ручеёк) для развития координации.
4	«Наш край – наш дом»: Экологическая акция-прогулка	Апрель	Очно, парк/аллея в районе	Педагог, привлечение старших наставников	Экологическая прогулка с элементами спортивной разминки (бег, ходьба, перешагивание препятствий), наблюдение за природой и подвижные игры.
Для обучающихся 10-17 лет					
1	«Челябинск – город чемпионов»: Встреча с известными спортсменами и тренерами	Сентябрь	Очно, открытое пространство МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, приглашённые спортсмены/тренеры, тренера-преподаватели центра	Встреча-беседа с именитыми спортсменами Челябинской области. Рассказ о спортивных традициях города, мотивация к занятиям, демонстрация мастер-класса по элементам акробатики.
2	«Курчатов-фест: Наука – это спорт!»: Интерактивное занятие	Ноябрь	Очно, учебный кабинет МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Комбинированное занятие: беседа о выдающихся учёных Южного Урала и связь науки с физической культурой. Отработка прыжков и равновесий в спортзале.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
3	«Театральная гостиная»: Посещение спектакля / мастер-класс к акции «Ночь в театре»	Декабрь	Очно, театр / филармония	Педагог, педагог-организатор, экскурсовод	Коллективный поход на детский спектакль или балет. Анализ выразительности движений актёров, пластики и сценического образа. Развитие артистичности и сценической культуры.
4	«Сказы Урала. Движение и образ»: Занятие-импровизация	Февраль	Очно, хореографический зал	Педагог, концертмейстер (при необходимости)	Создание пластических этюдов на тему сказов («Хозяйка медной горы», «Каменный цветок») с использованием элементов акробатики и хореографии, изученных в модулях ОФП и СФП.
5	«Челябинск читающий»: Литературно-спортивный квест в библиотеке	Март	Очно, библиотека или МЦДТ	Педагог, библиотекарь, педагог-организатор	Командный квест по станциям: «Спорт в литературе» (викторина), «Танцевальная импровизация по стихам уральских поэтов», «Акробатическая эстафета».
6	«Национальные игры Южного Урала»	Май	Очно, площадка МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, тренера центра	Проведение дня подвижных национальных игр и эстафет (татарские, башкирские, русские народные забавы). Воспитание уважения к культуре народов региона.