

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

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные акробатические прыжки»
«Дорожка»**

Возраст детей: 7-14 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Карпов Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Учебный план.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	9
1.6. Воспитательная работа.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный план.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5 . Методические материалы.....	19
2.6 . Список литературы.....	20
Раздел 3. Приложения.....	22
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	22
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	27
3.3. Мониторинги и КИМы.....	28

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные акробатические прыжки» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы в том, что особенно актуально создание здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении, потому что именно здесь можно сформировать азы культуры здоровья у обучающихся. Прыжковая акробатика — это именно тот вид спорта, которым желают заниматься дети дошкольного возраста и поэтому они приходят в акробатику. Здесь с помощью педагога воспитанники осваивают технику основных элементов спортивной акробатики.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности — в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности — профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с детьми развивающих и спортивных упражнений, что будет способствовать укреплению здоровья детей, повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение обучающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в соревнованиях.

В настоящее время государством разрабатываются кардинальные меры по охране и укреплению здоровья молодого поколения. Их реализация возможна при преодолении узковедомственного подхода к проблеме, активной позиции общества и каждой личности.

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 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "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 образовательную 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 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;
- Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Новизна.

Данная программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, рассчитанной на 6 лет.

Отличительной особенностью данной программы является, то что она была разбита на 3 уровня освоения стартовый, базовый и продвинутый.

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 свои 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 в обучающихся:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 7-14 лет.

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.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Педагог должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты спортивной деятельности.

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).

Возраст 11-14 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 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 труdolюбию. 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.

Для обучения принимаются обучающиеся без предварительной подготовки, либо прошедшие стартовый уровень подготовки по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные акробатические прыжки».

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 864 часа.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Формы обучения.

Очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с обучающимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеобразовательной программой.

Уровень программы.

базовый уровень программы.

Формы организации программы.

Занятия проводятся по группам. Данные группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

Формы реализации образовательной программы.

Традиционная, с использованием дистанционных технологий.

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения - занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- прослушивание аудиозаписей и просмотр видеозаписей выступлений профессиональных спортсменов с различных соревнований;
- встречи с выпускниками прошлых лет;
- соревнования.

На занятиях используются следующие *методы обучения*:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный.

Режим занятий.

Распределение учебного времени, составлено в соответствии с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Распределение учебного времени по годам обучения

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение физического здоровья детей и формирование всесторонне развитой личности посредством спортивных акробатических прыжков.

Задачи:

Предметные:

- научить основным терминам основной гимнастики и легкой атлетики;
- дать теоретические знания о личной гигиене спортсмена;
- овладеть техникой акробатических упражнений;
- совершенствовать общие и специальные физические качества;
- выполнять прыжки на батуте с поворотом;
- научить выполнять комбинацию из различных прыжков;
- научить выполнять силовые упражнения на снарядах;
- научить выполнять нормативы юношеского разряда в своем виде;
- ухаживать за инвентарем (порядок и уборка акробатических матов).

Метапредметные:

– развить координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении акробатических элементов;

Личностные:

– развить личностные качества: самостоятельности, ответственности, усидчивости, внимательности, дисциплины и воли, целеустремлённости и чувства потребности в саморазвитии, познавательного интереса к избранному виду деятельности;

– привить любовь к занятиям спорта; сформировать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Учебный план на 1-4 годы обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Контрольные испытания
2.	Физическая культура в России	2	2		беседа, опрос
3.	Краткий обзор развития и состояние акробатики.	4	4		беседа, опрос
4.	Понятие об облике спортсмена	4	4		беседа, опрос
5.	Общая физическая подготовка	42		42	Контрольные испытания
6.	Специальная физическая подготовка	42		42	Контрольные испытания
7.	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	64	4	60	Контрольные испытания
8.	Прыжки на батуте	24		24	Контрольные испытания
9.	Упражнения на гимнастических снарядах	8		8	Контрольные испытания
10.	Участие в соревнованиях различного уровня	8		8	Соревнования
11.	Инструкторская практика.	8		8	Контрольные испытания
12.	Приемные и переводные испытания ОФП и СФП	8		8	Контрольные испытания
	ИТОГО:	216	16	200	

1.4. Содержание занятий

Содержание 1 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники прыжковой акробатики;
- совершенствование техники исполнительского мастерства;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.
2	Физическая культура в России	Разрядные нормативы и требования по акробатике. Рост массовости спорта в России. Достижения российских спортсменов.
3	Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Зарубежная акробатика. Спортивная акробатика в России. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в г. Челябинске.
4	Понятие об облике спортсмена.	Общий режим дня и режим спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Здоровый образ жизни.
5	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Бег с ускорением. Бег 300м. Прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения в лазании и равновесии. Плавание. Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития подвижности суставов «шпагат». Приседания, выпады, с различным положением рук, упоры присев, упор лежа. Поднимание и опускание ног в седе. Повороты на двух и на одной ноге. Равновесия. Движения рук в различных плоскостях. Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Упражнения для развития гибкости. «Мост» из различных положений, кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты в сторону (вправо и влево) с места, разбега, перевороты на две вперед. Переворот в сторону с поворотом на 90 ⁰ в направлении движения. Переворот вперед с последовательной опорой рук. Переворот с поворотом (рондат), переворот назад с места. Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».
		Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.

		<p>Изучение техники прыжков на батуте. Прыжки в положение сед углом, прыжки.</p> <p>Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки акробатов. Темповые упражнения. Подготовка к соревнованиям и показательным упражнениям.</p> <p>Прыжки на батуте в сед на колени, с переходом в сед углом. Комбинации различных прыжков.</p> <p>Упражнения на подкидных снарядах – прыжки согнув ноги, с поворотом, сальто вперед в группировке.</p> <p>Упражнения на снарядах (брусьях, перекладине гимнастической шведской стенке).</p> <p>Упражнения для развития ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата - повороты на одной ноге на 360,540, прыжки в темпе.</p> <p>Прыжки на батуте с поворотом в горизонтальной и вертикальной плоскостях, сальто вперед и назад в чередовании с прыжками.</p> <p>Балансирование различных предметов и приспособлений.</p> <p>Легкая атлетика: бег с ускорением на 30-60 м., прыжки в длину с места.</p>
6	Специальная физическая подготовка	<p>Совершенствование ранее изученных элементов и связок прыжковой акробатики. Сочетание движений руками и ногами, разнонаправленные упражнения. Сочетание движений руками с прыжками. Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подтягивания в висе, выкруты руками в плечевых суставах. Упражнения для мышц туловища. Наклоны в сторону, вперед, назад из различных исходных положений, то же с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке, брусьях. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте.</p>
7	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	<p>Совершенствование техники прыжков на батуте и акробатических прыжков.</p> <p>Основы техники базовых упражнений спортивной акробатики. Группировка. Перекаты. Кувырки вперед, назад. Соединения нескольких кувырков. Профилирующие элементы прыжковой акробатики. Прыжки на батуте. Перевороты в сторону, вперед, назад из различных положений – стоя, сидя, в темпе и медленно. Упражнения и элементы хореографии Простейшие соединения движений руками, туловищем, головой и ногами. Акробатические связки.</p>

8	Прыжки на батуте	- в сед и на ноги; - в положение лежа; - различные связки комбинации из 3-4 элементов; - кувырки, сальто. Упражнения на подкидных снарядах, гимнастический трамплин, камера: - сальто назад и вперед в группировке, - сальто вперед в положение, лежа на спине в группировке махом руками назад на горку матов;
9	Упражнения на гимнастических снарядах	- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел»,) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся; - прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотом на 90 град. на точность приземления; - кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла; прыжок прогнувшись и кувырок вперед; - на кольцах на раскачивании вперед, соскок и кувырок вперед.
10	Участие в соревнованиях различного уровня.	Возрастное деление участников соревнований. Разбор типичных ошибок в исполнении обязательных и произвольных упражнений.
11	Инструкторская практика	Выведение итоговой оценки при двух и трех судьях. Требования к местам соревнований.
12	Приемные и переводные испытания	Контрольные испытания по ОФП и СФП

Содержание 2 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники прыжковой акробатики;
- совершенствование техники исполнительского мастерства;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.
2	Физическая культура в России	Разрядные нормативы и требования по акробатике. Рост массовости спорта в России. Достижения российских спортсменов.
3	Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Зарубежная акробатика. Спортивная акробатика в России. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в г. Челябинске.
4	Понятие об облике спортсмена.	Общий режим дня и режим спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Здоровый образ жизни.

5	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения. Бег с ускорением. Бег 300м. Прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения в лазании и равновесии. Плавание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения для развития подвижности суставов «шпагат».</p> <p>Приседания, выпады, с различным положением рук, упоры присев, упор лежа. Поднимание и опускание ног в седе. Повороты на двух и на одной ноге.</p> <p>Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.</p> <p>Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>«Мост» из различных положений, кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты в сторону (вправо и влево) с места, разбега, перевороты на две вперед.</p> <p>Переворот в сторону с поворотом на 90⁰ в направлении движения. Переворот вперед с последовательной опорой рук.</p> <p>Переворот с поворотом (рондат), переворот назад с места.</p> <p>Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».</p>
		<p>Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте. Прыжки в положение сед углом, прыжки.</p> <p>Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки акробатов. Темповые упражнения. Подготовка к соревнованиям и показательным упражнениям.</p> <p>Прыжки на батуте в сед на колени, с переходом в сед углом. Комбинации различных прыжков.</p> <p>Упражнения на подкидных снарядах – прыжки согнув ноги, с поворотом, сальто вперед в группировке.</p> <p>Упражнения на снарядах (брусьях, перекладине гимнастической шведской стенке).</p> <p>Упражнения для развития ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата - повороты на одной ноге на 360,540, прыжки в темпе.</p> <p>Прыжки на батуте с поворотом в горизонтальной и вертикальной плоскостях, сальто вперед и назад в чередовании с прыжками.</p> <p>Балансирование различных предметов и приспособлений.</p> <p>Легкая атлетика: бег с ускорением на 30-60 м., прыжки в длину с места.</p>
6	Специальная физическая	Совершенствование ранее изученных элементов и связок прыжковой акробатики. Сочетание движений руками и

	подготовка	ногами, разнонаправленные упражнения. Сочетание движений руками с прыжками. Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подтягивания в висе, выкруты руками в плечевых суставах. Упражнения для мышц туловища. Наклоны в сторону, вперед, назад из различных исходных положений, то же с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке, брусьях. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик». Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий. Изучение техники прыжков на батуте.
7	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Совершенствование техники прыжков на батуте и акробатических прыжков. Основы техники базовых упражнений спортивной акробатики. Группировка. Перекаты. Кувырки вперед, назад. Соединения нескольких кувырков. Профилирующие элементы прыжковой акробатики. Прыжки на батуте. Повороты в сторону, вперед, назад из различных положений – стоя, сидя, в темпе и медленно. Упражнения и элементы хореографии Простейшие соединения движений руками, туловищем, головой и ногами. Акробатические связки.
8	Прыжки на батуте	- в сед и на ноги; - в положение лежа; - различные связки комбинации из 3-4 элементов; - кувырки, сальто. Упражнения на подкидных снарядах, гимнастический трамплин, камера: - сальто назад и вперед в группировке, - сальто вперед в положение, лежа на спине в группировке махом руками назад на горку матов;
9	Упражнения на гимнастических снарядах	- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел») для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся; - прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотом на 90 град. на точность приземления; - кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла; прыжок прогнувшись и кувырок вперед; - на кольцах на раскачивании вперед, соскок и кувырок вперед.
10	Участие в соревнованиях различного уровня.	Возрастное деление участников соревнований. Разбор типичных ошибок в исполнении обязательных и произвольных упражнений.
11	Инструкторская практика	Выведение итоговой оценки при двух и трех судьях. Требования к местам соревнований.
12	Приемные и	Контрольные испытания по ОФП и СФП

	переводные испытания	
--	-------------------------	--

Содержание 3 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники прыжковой акробатики;
- совершенствование техники исполнительского мастерства;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.
2	Физическая культура в России	Разрядные нормативы и требования по акробатике. Рост массовости спорта в России. Достижения российских спортсменов.
3	Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Зарубежная акробатика. Спортивная акробатика в России. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в г. Челябинске.
4	Понятие об облике спортсмена.	Общий режим дня и режим спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Здоровый образ жизни.
5	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Бег с ускорением. Бег 300м. Прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения в лазании и равновесии. Плавание. Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития подвижности суставов «шпагат». Приседания, выпады, с различным положением рук, упоры присев, упор лежа. Поднимание и опускание ног в седе. Повороты на двух и на одной ноге. Равновесия. Движения рук в различных плоскостях. Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Упражнения для развития гибкости. «Мост» из различных положений, кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты в сторону (вправо и влево) с места, разбега, перевороты на две вперед. Переворот в сторону с поворотом на 90 ⁰ в направлении движения. Переворот вперед с последовательной опорой рук. Переворот с поворотом (рондат), переворот назад с места. Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».
		Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики,

		<p>преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте. Прыжки в положение сед углом, прыжки.</p> <p>Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки акробатов. Темповые упражнения. Подготовка к соревнованиям и показательным упражнениям.</p> <p>Прыжки на батуте в сед на колени, с переходом в сед углом. Комбинации различных прыжков.</p> <p>Упражнения на подкидных снарядах – прыжки согнув ноги, с поворотом, сальто вперед в группировке.</p> <p>Упражнения на снарядах (брусьях, перекладине гимнастической шведской стенке).</p> <p>Упражнения для развития ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата - повороты на одной ноге на 360,540, прыжки в темпе.</p> <p>Прыжки на батуте с поворотом в горизонтальной и вертикальной плоскостях, сальто вперед и назад в чередовании с прыжками.</p> <p>Балансирование различных предметов и приспособлений.</p> <p>Легкая атлетика: бег с ускорением на 30-60 м., прыжки в длину с места.</p>
6	Специальная физическая подготовка	<p>Совершенствование ранее изученных элементов и связок прыжковой акробатики. Сочетание движений руками и ногами, разнонаправленные упражнения. Сочетание движений руками с прыжками. Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подтягивания в висе, выкруты руками в плечевых суставах. Упражнения для мышц туловища. Наклоны в сторону, вперед, назад из различных исходных положений, то же с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке, брусьях. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте.</p>
7	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	<p>Совершенствование техники прыжков на батуте и акробатических прыжков.</p> <p>Основы техники базовых упражнений спортивной акробатики. Группировка. Перекаты. Кувырки вперед, назад. Соединения нескольких кувырков. Профилирующие элементы прыжковой акробатики. Прыжки на батуте. Перевороты в сторону, вперед, назад из различных положений – стоя, сидя, в темпе и медленно. Упражнения и элементы хореографии Простейшие соединения движений руками, туловищем, головой и ногами. Акробатические</p>

		связки.
8	Прыжки на батуте	- в сед и на ноги; - в положение лежа; - различные связки комбинации из 3-4 элементов; - кувырки, сальто. Упражнения на подкидных снарядах, гимнастический трамплин, камера: - сальто назад и вперед в группировке, - сальто вперед в положение, лежа на спине в группировке махом руками назад на горку матов;
9	Упражнения на гимнастических снарядах	- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел»), для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся; - прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотом на 90 град. на точность приземления; - кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла; прыжок прогнувшись и кувырок вперед; - на кольцах на раскачивании вперед, соскок и кувырок вперед.
10	Участие в соревнованиях различного уровня.	Возрастное деление участников соревнований. Разбор типичных ошибок в исполнении обязательных и произвольных упражнений.
11	Инструкторская практика	Выведение итоговой оценки при двух и трех судьях. Требования к местам соревнований.
12	Приемные и переводные испытания	Контрольные испытания по ОФП и СФП

Содержание 4 года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники прыжковой акробатики;
- совершенствование техники исполнительского мастерства;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

№	Темы и виды деятельности	Содержание
1	Вводное занятие	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.
2	Физическая культура в России	Разрядные нормативы и требования по акробатике. Рост массовости спорта в России. Достижения российских спортсменов.
3	Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Зарубежная акробатика. Спортивная акробатика в России. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в г. Челябинске.
4	Понятие об облике спортсмена.	Общий режим дня и режим спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Здоровый образ

		жизни.
5	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения. Бег с ускорением. Бег 300м. Прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения в лазании и равновесии. Плавание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения для развития подвижности суставов «шпагат».</p> <p>Приседания, выпады, с различным положением рук, упоры присев, упор лежа. Поднимание и опускание ног в седе. Повороты на двух и на одной ноге.</p> <p>Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.</p> <p>Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>«Мост» из различных положений, кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты в сторону (вправо и влево) с места, разбега, перевороты на две вперед.</p> <p>Переворот в сторону с поворотом на 90⁰ в направлении движения. Переворот вперед с последовательной опорой рук.</p> <p>Переворот с поворотом (рондат), переворот назад с места.</p> <p>Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др. Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».</p>
		<p>Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте. Прыжки в положение сед углом, прыжки.</p> <p>Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки акробатов. Темповые упражнения. Подготовка к соревнованиям и показательным упражнениям.</p> <p>Прыжки на батуте в сед на колени, с переходом в сед углом.</p> <p>Комбинации различных прыжков.</p> <p>Упражнения на подкидных снарядах – прыжки согнув ноги, с поворотом, сальто вперед в группировке.</p> <p>Упражнения на снарядах (брусьях, перекладине гимнастической шведской стенке).</p> <p>Упражнения для развития ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата - повороты на одной ноге на 360,540, прыжки в темпе.</p> <p>Прыжки на батуте с поворотом в горизонтальной и вертикальной плоскостях, сальто вперед и назад в чередовании с прыжками.</p> <p>Балансирование различных предметов и приспособлений.</p> <p>Легкая атлетика: бег с ускорением на 30-60 м., прыжки в длину с места.</p>
6	Специальная	Совершенствование ранее изученных элементов и связок

	физическая подготовка	<p>прыжковой акробатики. Сочетание движений руками и ногами, разнонаправленные упражнения. Сочетание движений руками с прыжками. Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, подтягивания в висе, выкруты руками в плечевых суставах. Упражнения для мышц туловища. Наклоны в сторону, вперед, назад из различных исходных положений, то же с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке, брусьях. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления; разбег и запрыгивание на «мостик».</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики, преодоление полос препятствий.</p> <p>Изучение техники прыжков на батуте.</p>
7	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	<p>Совершенствование техники прыжков на батуте и акробатических прыжков.</p> <p>Основы техники базовых упражнений спортивной акробатики. Группировка. Перекаты. Кувырки вперед, назад. Соединения нескольких кувырков. Профилирующие элементы прыжковой акробатики. Прыжки на батуте. Перевороты в сторону, вперед, назад из различных положений – стоя, сидя, в темпе и медленно. Упражнения и элементы хореографии Простейшие соединения движений руками, туловищем, головой и ногами. Акробатические связки.</p>
8	Прыжки на батуте	<ul style="list-style-type: none"> - в сед и на ноги; - в положение лежа; - различные связки комбинации из 3-4 элементов; - кувырки, сальто. <p>Упражнения на подкидных снарядах, гимнастический трамплин, камера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сальто назад и вперед в группировке, - сальто вперед в положение, лежа на спине в группировке махом руками назад на горку матов;
9	Упражнения на гимнастических снарядах	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел»,) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся; - прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотом на 90 град. на точность приземления; - кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла; прыжок прогнувшись и кувырок вперед; - на кольцах на раскачивании вперед, соскок и кувырок вперед.
10	Участие в соревнованиях различного уровня.	<p>Возрастное деление участников соревнований. Разбор типичных ошибок в исполнении обязательных и произвольных упражнений.</p>
11	Инструкторская практика	<p>Выведение итоговой оценки при двух и трех судьях. Требования к местам соревнований.</p>

12	Приемные и переводные испытания	Контрольные испытания по ОФП и СФП
----	---------------------------------	------------------------------------

1.5. Планируемый результат освоения программы

Знать:

- о личной гигиене школьников;
- основные термины основной гимнастики и легкой атлетики;
- правила соревнований спортсменов и судейство в избранном виде.

Уметь:

- выполнять акробатические упражнения с предметами;
- выполнять элементы избранного вида акробатики;
- выполнять прыжки на батуте с поворотом;
- выполнять комбинацию из различных прыжков;
- выполнять силовые упражнения на снарядах;
- выполнять нормативы юношеского разряда в своем виде;
- ухаживать за инвентарем (порядок и уборка акробатических матов).

1.6. План воспитательной работы

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные

умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
-----	-------------------------------	-------	------------------	--

1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
----	---	---	---------------------------------------	--

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Итоговые показательные выступления	10-25 мая	Итоговый концерт объединения на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Информация, фото- видеоматериалы с выступлением детей

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	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
2	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
3	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022
4	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.2021-31.08.2022

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде): 1 сентября 2024 г.

Окончание (в текущем учебном периоде): 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год:

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов;

4 год обучения – 216 часов.

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

Промежуточная аттестация: вводный контроль – сентябрь 2024г., промежуточный контроль – декабрь 2024 г., итоговый контроль – май 2025 г.

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: 864 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для оснащения учебно-образовательного процесса используется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект для общефизической подготовки;
- маты;
- батут;

- акробатическая дорожка;
- страховочные лонжи;
- мячи;
- спортивный снаряд (козел).

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 реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной специализации или тренер-преподаватель в избранном виде спорта.

Информационное обеспечение

- список литературы, содержащий не менее 10 источников;
- перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины);
- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Дидактическое обеспечение

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

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания результатов реализации программы: входная диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика.

Учёт успеваемости обучающихся проводится на основе текущих знаний, индивидуальной и групповой проверки знаний.

В течение всего учебного процесса в группах проводится:

– внутренние специальные соревнования по различным разделам ОФП и СФП;

– открытые занятия;

– технические зачеты по избранным видам акробатики;

– контрольные переводные испытания.

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	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)	Анализ исследовательской работы

специальную литературу		(С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (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 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

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

Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы*:

- **Принцип сознательности:** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

- **Принцип активности:** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.

- **Принцип систематичности:** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

- **Принцип наглядности:** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.

- **Принцип доступности:** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

- **Принцип личностно-ориентированного обучения:** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения*: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

1. В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как обучающегося в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся.

Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Технологии, методы, формы обучения

Характеристика образовательных технологий по подходу к ребенку:

1) личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

2) гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

3) технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и ребенка, педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

4) технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

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.

Идеомоторная тренировка. В сочетании с многократными выполнениями упражнения, она способствует уточнению движений, воспитанию уверенности. Основой метода идеомоторной тренировки являются специально вызываемые двигательные представления. Физиологической основой идеомоторного метода является закономерная связь между психическими и физиологическими процессами. Мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах сокращения и расслабления. Следовательно, представление движений приводит к возникновению тех же физиологических процессов, которые характерны для движений. Идеомоторная тренировка дает возможность быстрее овладеть техникой физических упражнений, восстанавливать в сознании образ движений.

Имитационный метод выполнения упражнений дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям» с помощью тренажеров.

Большое значение имеет применение **методов сенсорного (чувственного) ориентирования** (выполнение с закрытыми и завязанными глазами; использование ориентиров, основанных на тактильной чувствительности, помощь преподавателя - для уточнения движения или вправления ошибок).

Метод слова применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений. Для этого используют: детализированный рассказ, юмористическую беседу, обсуждение (разбор, отчеты), анализ, самоанализ, сопроводительные пояснения, указания, команды.

Метод показа применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий, выполнение учебных операций с моделями человеческого тела (зарисовки, схемы, модели, разборные фигуры и т. д.).

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: М., 2006.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Кисленко А.П. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям для учителей физической культуры [Электронный ресурс]: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42392>.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том [Электронный ресурс]: <http://www.fizkultura.com/acrobatics/4>.
6. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том [Электронный ресурс]: <http://fizkultura.ru/books/acrobatics/4>.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
8. Портнягина А.К. Методические рекомендации «Акробатика и физическое воспитание» [Электронный ресурс]: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/05/23/materialy-po-sportivnoy-akrobatike>.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Академия, 2001.

Литература для обучающихся:

1. Игнащенко А. М. Акробатика [Электронный ресурс]: <http://fizkultura.ru/books/acrobatics/3>.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб, 2008.
3. Коркин В. П. Акробатика [Электронный ресурс]: <http://fizkultura.ru/books/acrobatics/5>.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256с.
5. Скаун В. А. Акробатические прыжки [Электронный ресурс]: <http://www.art-sokolniki.ru/zhanr-neopredelen/akrobaticheskie-prizhki.php>.

Интернет-ресурсы

1. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42392>.
2. <http://www.fizkult-ura.com/acrobatics/4>.
3. <http://fizkult-ura.ru/books/acrobatics/4>.
4. <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/05/23/materialy-po-sportivnoy-akrobatike>.
5. <http://fizkult-ura.ru/books/acrobatics/3>.
6. <http://fizkult-ura.ru/books/acrobatics/5>.
7. <http://www.art-sokolniki.ru/zhanr-neopredelen/akrobaticheskie-prizhki.php>

Дидактическое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение

Для оснащения учебно-образовательного процесса используется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект для общефизической подготовки;
- маты;
- батут;
- акробатическая дорожка;
- страховочные лонжи;
- мячи;
- спортивный снаряд (козел).

РАЗДЕЛ III. ПРИЛОЖЕНИЕ

3.1 Календарно-тематическое планирование

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

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: Сдача нормативов						
план	факт					
		1	2	Т.1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	
		1	2	Т.2 Физическая культура в России.	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.	
		1	2	Т.3 Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Значение и место акробатики в системе физического воспитания.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Бег с ускорением. Бег 300м.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Прыжки в длину (тройной).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Подвижные игры.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Эстафеты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в лазании и равновесии.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Подвижные игры.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками и ногами.	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	«Мост» из различных положений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития подвижности суставов.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Приседания, выпады, отжимания.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Поднимание и опускание ног из положения сидя.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками с прыжками.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития различных групп мышц.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Прыжки с поворотом с возвышением.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Хлопки в упоре лежа.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с колен на ноги.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	

		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с двух ног на две ноги.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад на скорость	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.8. Прыжки на батуте	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Упражнения с элементами хореографии.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Соединения нескольких кувырков	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот назад. (2ч)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.9.Инструкторская практика	Права и обязанности участников соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.9.Инструкторская практика	Права и обязанности участников соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						

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

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: Сдача нормативов						
план	факт					
		1	2	Т.1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	
		1	2	Т.2 Физическая культура в России.	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.	
		1	2	Т.3 Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Значение и место акробатики в системе физического воспитания.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Бег с ускорением. Бег 400м.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Прыжки в длину (тройной).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Подвижные игры.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Эстафеты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в лазании и равновесии.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками и ногами.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	«Мост» из различных положений.	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития подвижности суставов.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Приседания, выпады, отжимания.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Поднимание и опускание ног из положения сидя.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в парах с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками с прыжками.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития различных групп мышц.	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Многоскоки с ноги на ногу.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Прыжки с поворотом с возвышением.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Хлопки в упоре лежа.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	

		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с колен на ноги.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с двух ног на две ноги.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости.	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад на скорость	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.8. Прыжки на батуте	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Упражнения с элементами хореографии.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Соединения нескольких кувырков	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	

		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.9.Инструкторская практика	Права и обязанности участников соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
Итого:			216ч.			
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						

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

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: Сдача нормативов						
план	факт					
		1	2	Т.1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	
		1	2	Т.2 Физическая культура в России.	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.	
		1	2	Т.3 Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Значение и место акробатики в системе физического воспитания.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Бег с ускорением. Бег 400м.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Прыжки в длину (тройной).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Подвижные игры.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Эстафеты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в лазании и равновесии.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками и ногами.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	«Мост» из различных положений.	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития подвижности суставов.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Приседания, выпады, отжимания.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Поднимание и опускание ног из положения сидя.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в парах с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками с прыжками.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития различных групп мышц.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая	Упражнения для развития мышц	

				подготовка	верхнего плечевого пояса.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Многоскоки с ноги на ногу.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Прыжки с поворотом с возвышением.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Хлопки в упоре лежа.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с колен на ноги.	

		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с двух ног на две ноги.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости.	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад на скорость	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.8. Прыжки на батуте	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Упражнения с элементами хореографии.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Соединения нескольких кувырков	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	

		1	2	Т.9.Инструкторская практика	Права и обязанности участников соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
Итого:			216ч.			
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						

Календарно-тематический план

на 20____ -20____ учебный год

4 год обучения

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: Сдача нормативов						
план	факт					
		1	2	Т.1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	
		1	2	Т.2 Физическая культура в России.	Значение физической культуры для укрепления здоровья воспитанников.	
		1	2	Т.3 Краткий обзор развития и состояние акробатики.	Значение и место акробатики в системе физического воспитания.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.4 Понятие об облике спортсмена	Значение режима дня в тренировке спортсмена.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Бег с ускорением. Бег 400м.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Прыжки в длину (тройной).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Подвижные игры.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Эстафеты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в лазании и равновесии.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками и ногами.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	«Мост» из различных положений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью, перевороты.	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития подвижности суставов.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Приседания, выпады, отжимания.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Поднимание и опускание ног из положения сидя.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Равновесия. Движения рук в различных плоскостях.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Разновидности шагов: приставной, скрестный шаг в сторону и др.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения в парах с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу).	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Сочетание движений руками с прыжками.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития различных групп мышц.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Прыжки. Выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Многоскоки с ноги на ногу.(2ч)	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад с заданной скоростью.	
		1	2	Т.6.Специальная физическая подготовка	Прыжки с поворотом с возвышением.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Хлопки в упоре лежа.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на голове и руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с колен на ноги.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Стойка на руках.	
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Прыжки с двух ног на две ноги.	

				подготовка		
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости.	
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						
		1	2	Т.6. Специальная физическая подготовка	Кувырки вперед, назад на скорость	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Основы техники основных упражнений спортивной акробатики.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки вперед.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырки назад.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Перевороты в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Группировка. Перекаты.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Переворот в сторону (колесо)	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Упражнения с элементами хореографии.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Кувырок вперед, назад	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот вперед.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Прыжок с поворотом на 360 градусов.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Соединения нескольких кувырков	

		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Акробатические связки	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Вольные упражнения.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Изучение переворота с поворотом (рондат).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Медленный переворот назад (2ч).	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок на колени и на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на ноги.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок в положении лежа	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто вперед	
		1	2	Т.9.Инструкторская практика	Права и обязанности участников соревнований.	
		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	

		1	2	Участие в соревнованиях различного уровня.	Организация и проведение спортивных соревнований.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
		1	2	Т.7. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	Эстафеты с выполнением акробатических элементов.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Прыжок из седа на спину.	
		1	2	Т.8.Прыжки на батуте	Сальто назад.	
		1	2	Приемные и переводные испытания	Контрольное тестирование по общей и специальной подготовке.	
Итого:			216ч.			
Форма текущего контроля и аттестации: соревнования, сдача нормативов.						

3.2. Перечень

тем из дополнительной общеразвивающей программы секции акробатических прыжков и прыжков на батуте, реализуемые педагогом дополнительного образования Карповым Виктором Александровичем 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)		Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	тестирование
2	СФП (специальная физическая подготовка)		Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
3	Индивидуальные элементы, ОРУ		Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по закреплению материала
4	Гигиена спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
5	Питание спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
6	Отсмотр и анализ крупных российских и международных соревнований		Видео, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по выполнению домашнего задания
7	ЗОЖ		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, 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.