

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

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «04» 09 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.В. Худяков

«          » 2025



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

Возраст детей: 5-6 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 2 года

**Автор-составитель:**

Худякова Ксения Борисовна,  
тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план .....	8
1.4. Содержание программы .....	9
1.5. Планируемые результаты .....	12
1.6. Воспитательная работа .....	12
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>15</b>
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы .....	20
<b>Раздел III. Приложения.....</b>	<b>22</b>
3.1. Календарно-тематическое планирование .....	22
3.2. Перечень тем с применением дистанционных образовательных технологий. 29	
3.3. Протокол результатов промежуточной аттестации.....	31
3.4. План воспитательной работы .....	33
3.5. Нормативные требования для зачисления.....	34
3.6. План-конспект занятия .....	36

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Несомненно, спортивная акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу, дают нагрузку на все мышечные группы. Более того, спортивная акробатика даёт огромную возможность для развития творческого потенциала и индивидуальности детей, а также не только развивает красивую осанку, но и формирует художественные потребности.

Этот вид спорта включает в себя пять видов упражнений:

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

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-7 лет).

**Основополагающими документами** при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28.09.2020 г. № 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 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 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 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– 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 г. № 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 г. № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

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

**Актуальность** данной программы обусловлена постоянной потребностью ребенка в активных движениях, которая полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека. На сегодняшний день расширение школьной программы, введение компьютеризации, возросшее внимание к телевидению, видеоиграм способствует ограничению двигательной активности детей, что ведет к появлению функциональных отклонений, таких как нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость и т.д., а далее к возникновению и развитию различных заболеваний, поэтому для ребенка так важны занятия спортом. Спортивная акробатика, как парно-групповой вид спорта, воспитывает в обучающихся чувство ответственности, сплочённости, учит сопереживать и всегда приходить на помощь друг другу.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и хореографии, основам актерского мастерства, а также

формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности. Обучающимся прививается любовь к активному образу жизни, совершенствованию своих физических качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости.

### **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.** Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 5 до 6 лет.

### **Возрастные особенности**

В 5-6 лет происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

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

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

**Срок реализации.** Дополнительная общеобразовательная программа по акробатике физкультурно-спортивной направленности рассчитана на срок обучения – 2 года и реализуется в условиях студии спортивной акробатики «Эдельвейс».

**Объем программы - 216 часов:**

1 год – 72 часа;

2 год - 144 часа.

**Формы обучения.** В программе основной формой обучения является очная. Также 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.

**Организационные формы программы** – групповые занятия.

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. На занятиях спортивной акробатикой применяются следующие формы обучения:

1. Индивидуальная форма, которая дает педагогу возможность определять задачу, содержание, методы и средства обучения в соответствии с уровнем развития ребенка, с учетом темпа усвоения им материала, особенностей психических процессов и т.д.

2. Групповая форма, которая предполагает, что занятия проводятся с подгруппой детей в количестве не более 6-7 человек. Такая форма проведения занятий позволяет активизировать внимание обучающихся, повышая их интерес в тренировке, а также выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ребенка в отдельности.

3. Фронтальная форма – это занятия со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности и побуждает ребенка к самовыражению. Одинаковые задания могут выполняться одновременно всей группой, поочередно, по одному, по двое или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены обучающимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.

4. Круговая тренировка. Сущность такой формы проведения занятия заключается в том, что группа разделяется на несколько подгрупп по 4-6 обучающихся, которые распределяются тренером по местам занятий (станциям) в зале, где расставлены снаряды и инвентарь. На «станциях» очередность

выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде тренера. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на следующее место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

**Режим занятий.** Распределение учебного времени по годам обучения, составлено в соответствии с СанПиН. 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Количество занятий на учебный год обучения планируется исходя из мониторинга предшествующего года для второго и последующих годов обучения и на первый год обучения на начало учебного года.

Продолжительность занятий, исходя из СанПиНов, 30 мин. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

В каникулярное время занятия проводятся в обычном режиме.

Год обучения	Число занятий в неделю	Количество часов в день	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	1	2	72
2	2	2	4	144

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

Данная цель реализуется посредством следующих задач.

### Задачи:

#### 1. Предметные:

- обучить основным терминам и понятиям, правилам соревнований, основам здорового образа жизни;

-изучить историю развития спортивной акробатики;

#### 2. Метапредметные:

- развить физические качества: гибкости, ловкости, силы, выносливости и др.;

- развить дисциплину и концентрацию внимания;

- развить целеустремленность.

#### 3. Личностные:

- воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям акробатикой;

- воспитать чувство ответственности перед коллективом, доброжелательного отношения к окружающим.

## 1.3. Учебный план

1 год обучения					
№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/конт
		Итого	Теория	Практика	

					<b>роля</b>
1.	Техника безопасности	1	1		Опрос
2.	История акробатики	1	1		Опрос
3.	Гигиена	1	1		Опрос
4.	Ритмика	9		9	Наблюдение
5.	ОФП	12	1	11	Наблюдение
6.	СФП	16	1	15	Наблюдение
7.	Акробатические упражнения	21	1	20	Наблюдение
8.	Игры	7		7	Наблюдение
9.	Испытания ОФП и СФП	2		2	Сдача нормативов
10.	Соревнования	2		2	Соревнования
	<b>Итого:</b>	72	6	66	
<b>2 год обучения</b>					
№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Опрос
2.	История акробатики	1	1		Опрос
3.	Гигиена	2	2		Опрос
4.	ОФП	24	1	21	Наблюдение
5.	Ритмика	20		18	Наблюдение
6.	СФП	36	1	31	Наблюдение
7.	Акробатические упражнения	40	1	35	Наблюдение
8.	Игры	16		14	Наблюдение
9.	Испытания ОФП и СФП	2		2	Сдача нормативов
10.	Соревнования	2		2	
	<b>Итого:</b>	144	7	137	

#### 1.4. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения		
№ п/п	Раздел	Содержание
1	Вводное занятие	Формирование групп. Медицинский осмотр. Допуск врача. Расписание тренировок. Техника безопасности на занятиях, соблюдение порядка, дисциплины, уход за инвентарем. План работы и задачи на учебный год.
2	История акробатики	Краткий обзор развития акробатики. Соревнования, проводимые по виду спорта. Влияние акробатических упражнений на организм обучающихся.
3	Гигиена	Гигиена физического воспитания и спорта. Роль гигиены в жизни спортсмена. Повышение оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.
4	Ритмика	Развитие музыкально-танцевальной памяти, музыкально-ритмических навыков. Развитие реакции на начало звучания музыки и ее окончание (самостоятельно начинать и заканчивать движение). Развитие навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет заяц,

		<p>ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др.</p> <p>Формирование навыков ориентировки в пространстве.</p> <p>Элементы танца – подскоки, галоп прямой, боком, марш на месте, пружинка, хлопки, притопы в такт музыки и др.</p>
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Краткая характеристика средств ОФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построения и перестроения, ходьба и бег;</li> <li>- прыжки в длину, в высоту;</li> <li>- общеразвивающие упражнения;</li> <li>- лазание по канату, шведской стенке;</li> <li>- упражнения на гибкость и растягивание;</li> <li>- подвижные игры и эстафеты;</li> <li>- упражнения для воспитания чувства равновесия;</li> <li>- упражнения с отягощениями;</li> <li>- плавание, лыжи, катание на коньках.</li> </ul>
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Краткая характеристика средств СФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по СФП.</p> <p>Освоение технических навыков избранного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- соревновательные упражнения;</li> <li>- прыжки на батуте, гимнастическом мостике, резиновой камере;</li> <li>- махи ногами;</li> <li>- игры и эстафеты с элементами акробатики;</li> <li>- упражнения на удержание веса собственного тела (упоры);</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке, с обручами, скакалкой, набивными мячами.</li> </ul>
7	Акробатические упражнения	<p>Комплекс упражнений 3 юношеского разряда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировка стоя, сидя, лежа;</li> <li>- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;</li> <li>- кувырок в группировке вперед и назад;</li> <li>- стойка на лопатках с поддержкой руками;</li> <li>- равновесие на одной ноге;</li> <li>- примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаты в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги «мост»; полушпагат, сед ноги вперед и вместе – наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках; складка ноги врозь.</li> </ul> <p>Акробатические упражнения в парах и группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балансовые элементы 2 юношеского разряда;</li> <li>- вольтижные элементы 2 юношеского разряда;</li> <li>- упражнения под музыку.</li> </ul>
8	Игры	«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки», «Фигуры замри».
9	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки.

10	Соревнования	Правила соревнований, правила поведения на соревнованиях. Выход и уход с ковра. Соревновательный костюм. Судьи и судейство.
<b>Содержание программы 2 года обучения</b>		
№ п/п	Раздел	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях по спортивной акробатике	Соблюдение техники безопасности на занятиях: - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению; - внешний вид обучающегося; - выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
2	История акробатики	История развития акробатики в г. Челябинске. Дата основания. Первые тренеры. Первые Чемпионы. Первые мастера спорта.
3	Гигиена	Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике. - общеразвивающие упражнения; - лазание по канату; - упражнения на равновесия; - упражнения на гимнастических снарядах; - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры, эстафеты, с преодолением препятствий из гимнастических снарядов.
5	Ритмика	Формирование у детей навыков ритмичного движения в соответствии с характером музыки, самостоятельно менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой музыки. Совершенствование танцевальных движений: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах. Обучение детей умению двигаться по коврику в разных направлениях, ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения (из круга в рассыпную и обратно), подскоки. Совершенствование навыков основных движений (ходьба: «торжественная», «спокойная», «таинственная»; бег: легкий и стремительный).
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	Совершенствование техники упражнений со вспомогательными снарядами и тренажерами для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве; - упражнения на подкидных снарядах (батут, трамплин, автокамера);

		- упражнения на гимнастических снарядах; - упражнения на удержание веса собственного тела (стойки); - прыжки с поворотами на 180.
7	Акробатические упражнения	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений: стойки и перевороты, перекаты, рондат, шпагат. Акробатические упражнения в парах и группах: - балансовые элементы 1 юношеского разряда; - вольтижные элементы 1 юношеского разряда; - упражнения под музыку.
8	Игры	«Вышибалы», «Третий лишний», «Удочка».
9	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки.
10	Соревнования	Музыкальное сопровождение. Главная судейская коллегия. Представител, тренеры, их права и обязанности.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы

#### 1. Предметные:

- обучены основным терминам и понятиям, правилам соревнований, основам здорового образа жизни;

-изучена история развития спортивной акробатики;

#### 2. Метапредметные:

- развиты физические качества: гибкость, ловкость, сила, выносливость и др.;

- развита дисциплина и концентрация внимания;

- развита целеустремлённость.

#### 3. Личностные:

- воспитан стойкий интерес к занятиям акробатикой;

- воспитано чувство ответственности перед коллективом, доброжелательного отношения к окружающим;

### 1.6. Воспитательная работа

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.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **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.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». 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:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

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.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2025 г.

Окончание - 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 72/ 144 часа.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (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: 216 часов

Срок освоения программы: 2 года

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

1) гимнастический ковер;

2) гимнастические маты;

3) шведская стенка;

4) лонжи;

5) батут;

6) стоялки;

7) козел;

8) резиновая камера или гимнастический мостик;

9) набивные мячи;

10) тренажерный зал;

11) магнезия;

12) хореографический станок.

### **Дидактическое обеспечение**

- 1) таблица с нормативами по ОФП, свод правил по спортивной акробатике;
- 2) схемы, спортивные журналы;
- 3) фотографии известных акробатов;
- 4) видео- и аудиоматериалы.

### **Кадровые условия**

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).

## **2.3. Формы аттестации.**

### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (*ФЗ гл.бст.57 п.1*).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующие вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;

– разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;

– всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;

– дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

– Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

– Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.

– Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

#### **2.4. Оценочные материалы**

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме показательного выступления, концерта.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП

2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

#### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

#### **Критерии оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

### **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

На занятиях спортивной акробатикой важно научить ребенка пользоваться методическими материалами, а именно:

- классификационной обязательной программой, утвержденной техническим комитетом ФСАР;
- таблицей трудности элементов, утвержденной техкомом ФИЖ;
- знать и уметь грамотно заполнять тарифный лист балансового упражнения для участия в соревнованиях;
- изучить вместе с детьми правила соревнований, соответствующие выступлению по разряду и избранному виду спортивной акробатики.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагогов

1. Анцупов Е.А., Филимонов Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) [Электронный ресурс]: <http://dyush2.edusite.ru/DswMedia/sportivnayaakrobatika.pdf>.
2. Базарова Н. Классический танец [Электронный ресурс]: <https://bookmate.com/books/uiAff8km>.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие/ Под ред. Бейлина В.Р. Челябинск: Издательский центр "Уральская академия", 2006 - 120с.
4. Болобан В. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики / В. Болобан // Наука в олимп. спорте. — 2011.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие [Электронный ресурс]: [http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/478/72478/49912?p\\_page=12](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/478/72478/49912?p_page=12).
6. Горбачева Л.Г. Словарь современных форм воспитательной работы/ Воспитание школьников. - 2001.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. Изд. Центр Владос, 2003. - 64с., ил.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике [Электронный ресурс]: <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>.
9. Коркин В.П. Акробатика [Электронный ресурс]: <http://akrobatika.com/files/akrobatika-korkin.pdf>.
10. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии [Электронный ресурс]: <http://library21.ru/ru/ru?LNG=&Z21ID=&I21DBN=CGBMA&P21DBN=CGBMA&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A&S21STR=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8%D0%BD,%20%D0%92.%20%D0%9F..>
11. Садовски Е. Компоненты структуры технической подготовки акробатов / Е. Садовски, В. Болобан, А. Масталож, Т. Нижниковски // Теория и практика физ. культуры. — 2003.
12. Садовски Е. Позные ориентиры движений как узловые элементы спортивной техники акробатических упражнений / [Е. Садовски, В. Болобан, Т. Нижниковски и др.] // Теория и практика физ. культуры. — 2009.

### Информационное обеспечение

#### Литература для обучающихся:

1. Игнашенко 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://akrobatika.com/files/akrobatika-korkin.pdf>.

4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике [Электронный ресурс]: [http://rg4u.clan.su/publ/literatura/khoreografija\\_v\\_gimnastike/7-1-0-176](http://rg4u.clan.su/publ/literatura/khoreografija_v_gimnastike/7-1-0-176).
5. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений/ В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шляпов [Электронный ресурс]: [http://royallib.com/book/slastenin\\_vitaliy/pedagogika.html](http://royallib.com/book/slastenin_vitaliy/pedagogika.html).
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка.- М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256с.
7. Скакун В.А. Акробатические прыжки [Электронный ресурс]: <http://www.art-sokolniki.ru/zhanr-neopredelen/akrobaticheskie-prizhki.php>.
8. Тарасов Н. Классический танец [Электронный ресурс]: <http://www.twirpx.com/file/1591839/>.
9. Ткаченко Т.С. Народный танец [Электронный ресурс]: <http://www.twirpx.com/file/933332/>.

РАЗДЕЛ 3 ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ф.И.О. педагога: Худякова Ксения Борисова

Название программы:

Название коллектива: ССА «Эдельвейс»

**Календарно-тематический план**

на 20 -20 учебный год

1 - 2 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Тема 1. Вводное занятие	Техника безопасности	
		1	2	Тема 2. История акробатики	Краткий обзор развития акробатики	
		1	2	Тема 2. История акробатики	Влияние акробатических упражнений на организм	
		1	2	Тема 3. Гигиена	Гигиена физического воспитания и спорта	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Музыкально-танцевальные упражнения	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Развитие музыкально-ритмических навыков	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Развитие реакции на начало звучания музыки	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Упражнения на передачу игровых и сказочных образов	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Формирование навыков ориентировки в пространстве	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Изучение элементов танца	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Элементы танца в такт музыке: подскоки, галоп прямой, галоп боком	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Элементы танца в такт музыке: марш на месте, пружинка, хлопки, притопы	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Элементы танца в такт музыке: марш по прямой, марш по кругу	
		1	2	Тема 4. Ритмика	Танцевальные комбинации	

		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Краткая характеристика средств ОФП. Разбор контрольных нормативов	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие основных двигательных качеств	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие выносливости и силы	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Построения и перестроения, ходьба и бег	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Прыжки в длину, в высоту	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнение на общее развитие мышц	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Лазание по канату, шведской стенке	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Подвижные игры и эстафеты	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для воспитания чувства равновесия	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на укрепление мышц с отягощениями	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие выносливости и силы	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Построения и перестроения, ходьба и бег	

		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Прыжки в длину, в высоту	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнение на общее развитие мышц	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Лазание по канату, шведской стенке	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Подвижные игры и эстафеты	
		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для воспитания чувства равновесия	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Краткая характеристика средств СФП. Разбор контрольных нормативов	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Освоение технических навыков СФП	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения со скакалкой	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Соревновательные упражнения	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Прыжки на батуте, резиновой камере	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Махи ногами	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Игры и эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения на удержание веса собственного тела	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения на гимнастической скамейке	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения с обручами	

		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения со скакалкой	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Соревновательные упражнения	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Прыжки на батуте, резиновой камере	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Махи ногами	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Игры и эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения на удержание веса собственного тела	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения на гимнастической скамейке	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения с обручами	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения со скакалкой	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Соревновательные упражнения	
		1	2	Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	Игры и эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Польза акробатических упражнений	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение группировки	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Перекаты в группировке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение кувырка в группировке	

		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение стойки на лопатках с поддержкой руками	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение равновесия на одной ноге	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение упражнений в связке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Изучение упражнений в связке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Балансовые элементы 2 юношеского разряда	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Вольтижные элементы 2 юношеского разряда	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения под музыку	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Перекаты в группировке. Кувырок в группировке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках с поддержкой руками	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Равновесие на одной ноге	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения в связке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения в связке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Балансовые элементы 2 юношеского разряда	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Вольтижные элементы 2 юношеского разряда	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения под музыку	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Равновесие на одной ноге	

		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Перекаты в группировке. Кувырок в группировке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках с поддержкой руками	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения в связке	
		1	2	Тема 7. Акробатические упражнения	Упражнения в связке	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Техника безопасности при выполнении прыжков на батуте	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки ноги вместе	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки с поворотами	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки в сед ноги вместе	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки в лежку на живот	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки на спину	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки ноги вместе	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки с поворотами	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки в сед ноги вместе	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки в лежку на живот	
		1	2	Тема 8.Прыжки на батуте	Прыжки на спину	
		1	2	Тема 9. Игры	«Фигура замри»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Кошки-мышки»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Догонялки»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Вышибалы»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Молекулы»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Пустое место»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Фигура замри»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Кошки-мышки»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Догонялки»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Молекулы»	
		1	2	Тема 9. Игры	«Вышибалы»	
		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	

		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	
		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	
		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	
		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	
		1	2	Тема 10. Испытания по ОФП и СФП	Сдача контрольных нормативов	
		1	2	Тема 11. Соревнования	Переводные испытания	
		1	2	Тема 11. Соревнования	Переводные испытания	
		1	2	Тема 11. Соревнования	Переводные испытания	
		1	2	Тема 11. Соревнования	Переводные испытания	
		1	2	Тема 11. Соревнования	Переводные испытания	

**Перечень  
тем из дополнительной общеобразовательной базовой программы физкультурно-спортивной направленности по акробатике студии  
спортивной акробатики «Эдельвейс»  
реализуемые тренером-преподавателем Худяковой Ксенией Борисовной  
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
<b>Стартовый уровень</b>					
1	ОФП (общая физическая подготовка)		Проведение занятия онлайн	посещаемость занятия обучающимися	тестирование
2	СФП (специальная физическая подготовка)		Проведение занятия онлайн	специальные критерии по усвоению и закреплению материала	творческие работы по закреплению материала
3	Индивидуальные элементы, ОРУ		Проведение занятия онлайн	специальные критерии по усвоению и закреплению материала	творческие работы по закреплению материала
4	Танцевальные жанры		Видео, беседа	выполнение домашнего задания, мотивация	творческие работы по выполнению дом. задания
5	Гигиена спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация	творческие работы по выполнению дом. задания
6	Питание спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация	творческие работы по выполнению домашнего задания
7	Дизайн костюма		Фото-материал, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация	творческие работы по выполнению домашнего задания
8	ЗОЖ		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация	творческие работы по выполнению домашнего задания
<b>Базовый уровень</b>					

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	Танцевальные жанры		Видео, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
5	Гигиена спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
6	Питание спортсмена		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания
7	Дизайн костюма		Фото-материал, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	творческие работы по выполнению домашнего задания
8	ЗОЖ		Видео, статья, беседа	посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания	опрос, творческие работы по выполнению домашнего задания

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**План воспитательной работы****Задача:** Воспитание морально-устойчивой личности обучающихся.

№	Название традиционных мероприятий	Сроки	Ответственный	Примечание
1	«День знаний» - беседа, экскурсия	Сентябрь	Педагог	
2	Внеплановый инструктаж по ПДД «Внимание, дети!»	Сентябрь	Педагог	
3	Экскурсия в зоопарк	Октябрь	Педагог	
4	«День здоровья» - беседа	Ноябрь	Педагог	
5	Соревнования на приз «Деда Мороза»	Декабрь	Педагог	
6	Поход в кино	Январь	Педагог	
7	Внеплановый инструктаж по ПДД «Опасные забавы!»	Январь	Педагог	
8	Лыжный марафон в Каштакский бор	Февраль	Педагог	
9	Внеплановый инструктаж по ПДД «Уступи дорогу детям!»	Март	Педагог	
10	Декада «Здоров - Я!»	Апрель	Педагог	
11	Соревнования на приз «Майские ласточки!»	Май	Педагог	

Нормативные требования по ОФП и СФП для зачисления (перевода) в группу:

**Прием в УТГ 1-го года обучения**

№	Норматив	Оценка, балл
<b>Гибкость:</b>		
1	И.п. - лежа на спине - мост, оценка визуальная	5 4 3
2	И.п. - сед на полу, ноги вместе, оценка визуальная - касание грудью ног - касание головой ног - касание головой ног пружинистым движением	5 4 3
<b>Силовые способности:</b>		
1	И.п. - вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до уровня пояса - 5 раз - 4 раза - 3 раза	5 4 3
<b>Скоростно-силовые способности:</b>		
1	Прыжки в длину с места толчком двух ног - до 100 см и более - до 95 см - до 90 см	5 4 3
<b>Координационные способности:</b>		
1	Равновесие "Ласточка", держать 3 секунды	5 4 3

Для зачисления в группу необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой 18 баллов.

Выполнить нормативные требования 3-го юношеского разряда.

**Прием в УТГ 2-го года обучения**

№	Норматив	Оценка, балл
<b>Гибкость:</b>		
1	Шпагат - 2 шпагата - не достает до пола 5 см - не достает до пола 10 см	5 4 3
<b>Силовые способности:</b>		
1	И.п. - вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до уровня пояса - 8 раз - 6 раза - 4 раза	5 4 3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 10 раз - 8 раз - 6 раз	5 4 3
3	Подтягивание из виса на перекладине	

	- 4 раза	5
	- 3 раза	4
	- 2 раза	3
4	Удержание прямых ног в упоре на стоянках, сек	
	- 8 сек	5
	- 6 сек	4
	- 4 сек	3
<b>Скоростно-силовые способности:</b>		
1	Прыжки в длину с места толчком двух ног	
	- до 110 см и более	5
	- до 105 см	4
	- до 100 см	3
<b>Координационные способности:</b>		
1	Стойка на голове, стоять 3 секунды	
		5
		4
		3

Для зачисления в группу необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой 28 баллов.

Выполнить нормативные требования 2-го юношеского разряда.

Для зачисления в группу необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой не ниже 24 балла.

Выполнить нормативные требования 1-го юношеского разряда.

1. План-конспект занятия для группы 5 лет

Тема: «акробатические элементы»

Характеристика группы: девочки, мальчики 5 лет

Цель: изучение и совершенствование акробатических элементов.

Задачи:

1. Образовательные:

- совершенствование двигательной и координационной деятельности;
- закрепление базовых акробатических элементов;

2. Развивающие:

- развитие физических качеств – силы и гибкости.
- развитие умения самостоятельно исправлять ошибки в исполнении.

3. Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям акробатикой и физическими упражнениями
- формирование дисциплинированности, смелости, настойчивости.

Время проведения занятия: 40 минут.

Инвентарь и оборудование:

- Гимнастические маты 3 шт;
- Музыкальное сопровождение.

Формы и методы реализации занятия.

На занятии применяются следующие методы: словесный, демонстративный.

Форма занятия - фронтальная. Занятие проводится со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности и побуждает ребенка к самовыражению.

Виды контроля: контроль двигательной деятельности (контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков).

Содержание:

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Задачи тренера</b>	<b>Задачи занимающихся</b>
<b>Вводная</b> 3 мин	Построение. Приветствие.	Эмоционально-психологический настрой детей.	Выполнение несложных заданий, предложенных педагогом.
<b>Основная</b> 25мин	Практическая деятельность детей: разминка, растяжка, совершенствование статических элементов, изучение динамических элементов.	Демонстрация движений, общеразвивающих упражнений, простейших акробатических элементов.	Повторение за педагогом упражнений. Внимательно выслушать задание и старательно его выполнить.
<b>Заключительная</b> 12 мин	Упражнения на укрепление мышц. Игра «Фигура замри» Подведение итогов занятия.	Объяснение техники выполнения упражнений на укрепление мышц. Объяснение правил игры.	Выполнение упражнений, предложенных педагогом. Участие в игре.

## 2. План-конспект занятия для группы 6 лет

Тема: Знакомство со спортивной акробатикой

Характеристика группы: девочки, мальчики 6 лет

Цель: ознакомление с простыми базовыми элементами спортивной акробатики.

Задачи:

- Образовательные:
  - а. совершенствование творческой двигательной деятельности;
  - б. изучение простейших акробатических элементов;
- Развивающие:
  - развитие физических качеств – силы и гибкости.
  - отработка навыка контролировать своё тело.
- Воспитательные:
  - воспитание интереса к занятиям акробатикой и физическими упражнениями
  - формирование дисциплинированности, смелости, настойчивости.

Время проведения занятия: 45 минут.

Инвентарь и оборудование:

- Резиновые мячи - 10 шт;
- Мягкие гимнастические маты - 2 шт;
- Скакалки - 10 шт;
- Музыкальное сопровождение;
- Мультимедия.

Формы и методы реализации занятия.

На занятии применяются следующие методы: словесный, демонстративный.

Форма занятия - фронтальная. Занятие проводится со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности и побуждает ребенка к самовыражению.

Виды контроля: контроль двигательной деятельности (контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков)

Содержание:

Часть занятия	Содержание учебного материала	Задачи тренера	Задачи занимающихся
Вводная 7 мин	Построение. Приветствие.	Эмоционально-психологический настрой детей. Небольшой рассказ о спортивной акробатике.	Выполнение несложных заданий, предложенных педагогом.
Основная 35мин	Практическая деятельность детей: разминка, изучение упражнений на повышение гибкости, выполнение элементов на тренировку равновесия и	Демонстрация движений, общеразвивающих упражнений, простейших акробатических элементов, помощь в правильном исполнении	Внимательно выслушать педагога и выполнить упражнения.

	координации. Упражнения на укрепление мышц (ОФП)	упражнений и элементов.	
Заключительная 3 мин	Подведение итогов занятия.	Объяснение правил игры.	Участие в игре.