

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
по акробатике студии спортивной
акробатики «Эдельвейс»**

Возраст детей: 5-14 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Худякова Ксения Борисовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
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 освоения программы	13
1.6. Воспитательная работа	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации и контроля.....	18
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	22
РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа по акробатике 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»;

– Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 г. № 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 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 молодежи 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.

Адресат программы. Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 5 до 14 лет.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст (от 6-7 до 9-10 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.

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 исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

Срок реализации. Дополнительная общеразвивающая программа по акробатике физкультурно-спортивной направленности рассчитана на срок обучения – 4 года и реализуется в условиях студии спортивной акробатики «Эдельвейс».

Объем программы - 432 часа

1 год -72 часа;

2 год -144 часа;

3 год – 216 часов;

4 год - 216 часов.

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.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

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».

Воспитательная работа:

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.

- успешной самореализации.

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).

Режим занятий. Распределение учебного времени по годам обучения, составлено в соответствии с нормами СанПиН. 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. 3- 4 год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических 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. 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
3	3	2	6	216
3	3	2	6	216

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование двигательной сферы ребенка посредством форм и методов спортивной акробатики.

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: гибкость, ловкость, сила, выносливость и др.;

- развить дисциплину и концентрацию внимания;

- развить целеустремлённость.

3. Личностные:

- воспитать стойкого интереса и любви к занятиям акробатикой;

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

- сформировать навыки здорового образа жизни;

- развить волевые качества.

1.3. Учебный план

1 год обучения					
№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Опрос
2.	История акробатики	1	1		Опрос
3.	Гигиена	1	1		Опрос
4.	Ритмика	8		8	Наблюдение
5.	ОФП	10	1	9	Наблюдение
6.	СФП	15	1	14	Наблюдение
7.	Акробатические упражнения	19	1	18	Наблюдение
8.	Прыжки на батуте	7		7	Наблюдение
9.	Игры	6		6	Наблюдение
10.	Испытания ОФП и СФП	2		2	Сдача нормативов
11.	Соревнования	2		2	Соревнования
	Итого:	72	6	66	
2 год обучения					
№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Опрос
2.	История акробатики	1	1		Опрос
3.	Гигиена	2	2		Опрос
4.	ОФП	22	1	21	Наблюдение
5.	Ритмика	18		18	Наблюдение

6.	СФП	32	1	31	Наблюдение
7.	Акробатические упражнения	36	1	35	Наблюдение
8.	Прыжки на батуте	14		14	Наблюдение
9.	Игры	14		14	Наблюдение
10.	Испытания ОФП и СФП	2		2	Сдача нормативов
11.	Соревнования	2		2	
	Итого:	144	7	137	
3-4 год обучения					
№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	История акробатики	1	1		Опрос
2.	Гигиена	2	2		Опрос
3.	Ритмика	20		20	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	1	39	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	1	45	Наблюдение
6.	Акробатические упражнения	62	1	61	Наблюдение
7.	Прыжки на батуте	18	1	17	Наблюдение
8.	Игры	16		16	Наблюдение
9.	Испытания по ОФП и СФП	4		4	Сдача нормативов
10.	Соревнования	6		6	
	Итог:	216	8	208	

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 заяка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др. Формирование навыков ориентировки в пространстве. Элементы танца – подскоки, галоп прямой, боком, марш на месте, пружинка, хлопки, притопы в такт музыки и др.
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	Краткая характеристика средств ОФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП. Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике. - построения и перестроения, ходьба и бег; - прыжки в длину, в высоту; - общеразвивающие упражнения; - лазание по канату, шведской стенке; - упражнения на гибкость и растягивание; - подвижные игры и эстафеты; - упражнения для воспитания чувства равновесия; - упражнения с отягощениями; - плавание, лыжи, катание на коньках.
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	Краткая характеристика средств СФП. Разбор контрольных и переводных нормативов по СФП. Освоение технических навыков избранного вида спорта: - упражнения на равновесие; - соревновательные упражнения; - прыжки на батуте, гимнастическом мостике, резиновой камере; - махи ногами; - игры и эстафеты с элементами акробатики; - упражнения на удержание веса собственного тела (упоры); - упражнения на гимнастической скамейке, с обручами, скакалкой, набивными мячами.
7	Акробатические упражнения	Комплекс упражнений 3 юношеского разряда. - группировка стоя, сидя, лежа; - перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках с поддержкой руками; - равновесие на одной ноге; - примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаат в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги «мост»; полушпагат, сед ноги вперед и вместе – наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках; складка ноги врозь. Акробатические упражнения в парах и группах: - балансовые элементы 2 юношеского разряда; - вольтижные элементы 2 юношеского разряда; - упражнения под музыку.
8	Прыжки на батуте	Техника безопасности при выполнении прыжков на батуте.

		Прыжки на батуте: - ноги вместе; - с поворотами; - в сед ноги вместе; - в лежку на живот, на спину.
9	Игры	«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки», «Фигуры замри».
10	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки.
11	Соревнования	Правила соревнований, правила поведения на соревнованиях. Выход и уход с ковра. Соревновательный костюм. Судьи и судейство.

Содержание программы 2 года обучения

№ 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	Прыжки на батуте	Связки из 3-4 элементов. Сед – лежа – прыжок на колени. Кувырки вперед и назад.
9	Игры	«Вышибалы», «Третий лишний», «Удочка».
10	Испытания по ОФП и СФП	Нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту. Приемные и переводные испытания. Сдача контрольных нормативов, соответствующих уровню подготовки.
11	Соревнования	Музыкальное сопровождение. Главная судейская коллегия. Представитель, тренеры, их права и обязанности.

Содержание программы 3-4 года обучения

№ п/п	Раздел	Содержание
1	История акробатики	История развития акробатики в России. Действующие чемпионы. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития. Моральный и волевой облик российского спортсмена. Моральные качества, свойственные передовому российскому человеку. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности.
2	Первая медицинская помощь	Профилактика травматизма на занятиях акробатикой. Оказание доврачебной помощи при травмах (ушибах, растяжениях, переломах).
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной акробатике. - основная гимнастика; - общеразвивающие упражнения; - лазание по канату; - упражнения на гибкость и растягивание; - легкоатлетические упражнения, плавание, лыжная подготовка.
4	Хореография (основы)	Урок классического танца: а) знакомство с позициями рук и ног:

		<ul style="list-style-type: none"> - позиции рук (0, I, II, III), - позиции ног (I, II, III, IV); б) полуприседание (деми-плие) в I, II, III позиции; в) вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с I позиции вперед – в сторону, позднее – назад; г) подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I, II, III позициях (лицом к станку); д) перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку); е) прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях; ж) упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра).
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Упражнения для вестибулярного аппарата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на подкидных снарядах (батут, трамплин, автокамера); - упражнения с тренажерами; - стойки силой; - прыжки с поворотами на 360.
6	Акробатические упражнения	<p>Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений: стойки и перевороты, рондат, фляк, сальто вперед, связка акробатических прыжков, шпагат и вертикальное равновесие.</p> <p>Акробатические упражнения в парах и группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансовые элементы 3 разряда; - вольтижные элементы 3 разряда; - упражнения под музыку.
7	Прыжки на батуте	<p>Связки из 5-6 элементов.</p> <p>Сальто вперед, фляк, 2-3 кувырка подряд.</p>
8	Игры	Подвижные игры с мячом, с элементами акробатики.
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. Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Роль судьи как воспитателя молодежи.

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.;

- развиты дисциплина и концентрация внимания;

- развита целеустремленность.

3. Личностные:

- воспитан стойкий интерес и любовь к занятиям акробатикой;

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

- сформированы навыки здорового образа жизни;

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.

Календарный план Воспитательной работы представлен в Приложении.

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	2	72	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
2	36	4	144	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
3	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.
4	36	6	216	С 1.09 по 31.05.	01.06.-31.08.

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года- 36 недель

Количество часов в год: 72/144/216 часов.

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: 648 часов.

Срок освоения программы: 4 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.

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).

2.3. Формы аттестации

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

Диагностика результатов является существенной частью постоянного контроля результативности спортсмена с помощью выбранных методов тестирования и исследования. В начале учебного года проводятся приемные испытания по уровню подготовленности, испытания по ОФП. В течение года составляется диагностика личностных качеств и изменений детей. Результаты обучения отслеживаются по участию в соревнованиях различного уровня,

присвоению выполненных разрядов, испытаниям по ОФП, приемным и переводным испытаниям, зачетам по технике выполнения элементов.

Для фиксирования оценок качества обучения используются такие формы, как:

- дневник педагогических наблюдений;
- диагностические карты;
- папка достижений;
- творческие программы;
- паспорт здоровья;
- протоколы соревнований;
- диаграммы показателей по ОФП.

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.6ст.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	1.Определение степени усвоения раздела или темы	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.

	заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего 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 учащимися 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 учащихся, 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. Базарова, Н.П. Азбука классического танца : первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 5-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2010. - 239, 32 с. : ил., портр., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8114-0658-6.

2. Баршай, В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов / В. М. Баршай; Отв. ред. К. Е. Бугаев; Сев.-Кавк. науч. центр высш. шк. - Ростов н/Д : Изд-во Рост. ун-та, 1990. - 78,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-750-70297-9.

3. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан. - Киев : Здоров'я, 1986. - 125,[2] с. : ил.; 21 см.; ISBN (В пер.) (В пер.).

4. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с. ISBN 978-5-7996-2054-7.

5. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва : Гуманит. издат. центр Владос, 2005 (ОАО Тип. j 9). - 63 с. - (Воспитание и дополнительное образование детей).; ISBN 5-691-00798-X (в обл.)

6. Коркин, В.П. Акробатика для школьников [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1962. - 198 с. : ил.; 20 см.

7. Коркин, В.П. Групповая акробатика [Текст] / В. П. Коркин, заслуж. тренер СССР, доц. - Москва : Физкультура и спорт, 1970. - 192 с. : ил.; 20 см.

Информационное обеспечение Литература для обучающихся

1. Акробатика [Текст] / А. М. Игнашенко ; Прев. от рус. Йордан Попски. - София : Физкультура, 1955. - 176 с. : ил.; 20 см.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).; ISBN 978-5-91180-928-7 (В пер.)

3. Коркин, В.П. Акробатика для школьников [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1962. - 198 с. : ил.; 20 см.

4. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст] : учебник по дисциплине "Педагогика" для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Слостенина. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 566, [1] с. : табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности / Международная акад. наук пед. образования).; ISBN 978-5-7695-4762-1.

5. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : [5-7 лет] : Пособие для педагогов дошкол. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М. А. - Москва : Мозаика-Синтез, 2000. - 255 с. : ил.; 21 см. - (Истоки / Центр «Дошк. Детство» им. А. В. Запорожца).; ISBN 5-86775-057-4.

6. Скакун, В.А. Акробатические прыжки : Обучение движениям в условиях повыш. риска / В. А. Скакун. - Ставрополь : Кн. изд-во, 1990. - 219, [3] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-7644-0545-9

7. Тарасов, Н.И. Классический танец : шк. муж. исполнительства / Н. И. Тарасов. - Изд. 3-е. - СПб. [и др.] : Лань, 2005. - 492, [1] с., XVI с. ил. : ил.; 21 см.; ISBN 5-8114-0591-X : 2000

8. Ткаченко, Т.С. Народный танец [Текст] : [Учеб. пособие для хореогр. отд-ний театр. ин-тов и хореогр. училищ]. - Москва : Искусство, 1954. - 683 с., 17 л. ил. : ил., нот.; 27 см.

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Ф.И.О. педагога: Худякова Ксения Борисова

Название программы:

Название коллектива: ССА «Эдельвейс»

Календарно-тематический план на 20 -20 учебный год 1 -4 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	
					Упражнения на развитие быстроты и ловкости	

		1	2	Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)		
		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	

		1	2		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 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	

3.2. 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
Стартовый уровень					
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

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	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

3.3. 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	

3.4. 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 _____ / _____ /

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

Прием в УТГ 1-го года обучения

№	Норматив	Оценка, балл
Гибкость:		
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
Силовые способности:		
1	И.п. - вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до уровня пояса - 5 раз - 4 раза - 3 раза	5 4 3
Скоростно-силовые способности:		
1	Прыжки в длину с места толчком двух ног - до 100 см и более - до 95 см - до 90 см	5 4 3
Координационные способности:		
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
Гибкость:		
1	Шпагат - 2 шпагата - не достает до пола 5 см - не достает до пола 10 см	5 4 3
Силовые способности:		
1	И.п. - вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до уровня пояса - 8 раз - 6 раз - 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 вися на перекладине - 4 раза - 3 раза - 2 раза	5 4 3

4	Удержание прямых ног в упоре на стоялках, сек - 8 сек - 6 сек - 4 сек	5 4 3
Скоростно-силовые способности:		
1	Прыжки в длину с места толчком двух ног - до 110 см и более - до 105 см - до 100 см	5 4 3
Координационные способности:		
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.

Прием в УТГ 3 и 4-го года обучения

№	Норматив	Оценка, балл
Гибкость:		
1	Затяжка одной назад	5 4 3
Силовые способности:		
1	Поднимание прямых ног из виса до касания за головой - 4 раза - 3 раза - 2 раза	5 4 3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 12 раза - 10 раза - 8 раза	5 4 3
3	Подтягивание из виса на перекладине - 5 раз - 4 раза - 3 раза	5 4 3
Скоростно-силовые способности:		
1	Прыжки в длину с места толчком двух ног - до 160 см и более - до 155 см - до 150 см	5 4 3
Координационные способности:		
1	Стойка на предплечьях - 5 сек - 4 сек - 3 сек	5 4 3

Для зачисления в группу необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой не ниже 24 балла. Выполнить нормативные требования 1-го юношеского разряда.

3.6. План-конспект занятия для группы 7-8 лет

Тема: «акробатические элементы»

Характеристика группы: девочки 7-8 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:

Часть занятия	Содержание учебного материала	Задачи тренера	Задачи занимающихся
Вводная 3 мин	Построение. Приветствие.	Эмоционально-психологический настрой детей.	Выполнение несложных заданий, предложенных педагогом.
Основная 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.
Заключительная 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 9-10 лет

Тема: Знакомство со спортивной акробатикой

Характеристика группы: девочки и мальчики 9-10 лет

Цель: ознакомление с простыми базовыми элементами спортивной акробатики.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование творческой двигательной деятельности;
- 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	Демонстрация движений, общеразвивающих упражнений, простейших акробатических элементов, помощь в	Внимательно выслушать педагога и выполнить упражнения.

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