МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

_____ Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Акробатика»

Возраст учащихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Башкина М.Д.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Акробатика»** предназначена для учащихся от 5 до 18 лет. Направленность – **физкультурно-спортивная.**

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Актуальность. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Цель образовательной программы - укрепление здоровья учащихся, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Задачи:

1)Обучающие:

- изучать историю развития акробатики;

-знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

2)Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3) Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Срок реализации программы – 1 год. Основная форма организации занятий - **групповая.** Форма обучения – **очная.** Уровень освоения программы – **базовый.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
							Всего	Теория	Практика
I	1 сентября	31 мая	36	3	36	2	216	16	200

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел / тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Общая физическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
II.	Специальная физическая подготовка Основные акробатические упражнения	76	6	70	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
III.	Контрольные испытания	138	8	130	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
	Итого:	**216**	**16**	**200**	

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому побираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

упражнения для развития мышц шеи;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для развития мышц живота;

упражнения для развития мышц спины;

упражнения для развития мышц ног.

2. Специальная физическая подготовка. Основные акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;

упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;

подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;

действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;

выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.
- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

• кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);

• стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);

• мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);

• различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);

• перекидки вперед, на одну, назад

• повторение ранее освоенных упражнений и элементов;

• равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);

• шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);

• мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);

• упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);

• стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке); • кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);

• перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);

• разновидности курбетов;

• перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;

• сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись).

III. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

Практика:

Сдача норматива по общей физической подготовке -

Упражнения для развития быстроты:

• Челночный бег 3раза по 10м.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе представляет собой систему регулярных тренировочных занятий, в ходе которых необходимо учитывать ряд организационных особенностей:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим, осуществлять врачебно-педагогический контроль состояния здоровья обучающихся.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения акробатических упражнений.

В практических целях все методы условно делят на:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общим дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

К наглядным методам прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Изучение и совершенствование материала производиться с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;
- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

Материальное обеспечение дополнительной программы**:**

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа страховочная универсальная;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200х300х40);
- скамейка гимнастическая;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

Организация учебной деятельности.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме вводная, основная, заключительная части).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;

– применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;

– использовать инвентарь и оборудование по назначению;

– следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Основные средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения. Наряду с применением подвижных игр, упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

– строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;

– возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);

– непрерывное совершенствование спортивной техники;

– неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;

– планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

– обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.

– учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Обучающиеся младших классов отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет учащемуся испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно- лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования обучающимися «взрослых отношений». Например - «Я - педагог по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ситуации успеха обучающегося. Показывать положительное отношение к деятельности обучающихся, улыбаться, аплодировать.

В течение учебного года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической подготовки.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки реализации программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

После каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.); основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры), заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры). Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом.

Материально – техническое оснащение занятий:

№	**Наименование**	**Размер, см**	**Количество на 20 детей**
1	Скамейка гимнастическая	300х200; 270х10; высота — 30	3-4
2	Доска гимнастическая	250х20;250х15 200х20; 200х25	2-3
3	Стойки переносные Веревка с грузом	высота 120; длина 300. Вес 100 г	1
4	Мат гимнастический	150х10х90	3
5	Дуги для подлезания	50х50 50х30	4
6	Палки гимнастические	75—80, сечение 2,5—3 200—250, сечение 2,5—3	20
7	Палочки короткие	35,сечение 2	20
8	Обручи	диаметр 55—65	20
9	Мячи резиновые	д 20-25 д 12-14 дб-8	20
10	Скакалки	300 120—150 180	2—6 20 2
11	Шнур длинный	150—200	2
12	Веревка	длина 100—150; диаметр 1,5—3	2
13	Ленточки: длинные	115—120; ширина 3 50—60; ширина 3	20
14	Булавы или кегли (устойчивые)	большие и малые	20
15	Флажки цветные	20 х 10—15; длина 25—30; диаметр 1	40
16	Мерная планка для измерения результатов прыжков в длину и высоту		1
17	Секундомер		2
18	Шагомер		2
19	Рулетка		1

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.

2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.

3. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.

4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г

5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.

6. Коркин В.И. «Акробатика». ,М. Физкультура и спорт 1983

7. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г

8. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.

9. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.

10. Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе»., Ижевск: издательство Уд ГУ -1994.

11. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.

12. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г

13. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение

14. 2008- 2010гг.

15. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.

16. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.

17. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису

18. для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.

19. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.

20. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

21. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.

22. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных

23. способностей. М. Спорт. 1993г.;

Список литературы для учащихся

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа ”СТАРТ”. Методические рекомендации. Конспекты занятий – М.: Владос, 2004.
2. Буцинская П.П., ВасюковаВ.И., Лескова П.Г., Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: 1996.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2001
6. ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
7. Сенкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб., 1999.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Гном и Д, 2006.

ГЛОССАРИЙ

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем, в группе.

Балет – вид сценического танца

Верхний – более легкий участник парных упражнений.

Выносливость – способность выносить длительные физические нагрузки.

Вход – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Колесо – переворот влево (вправо) с последователььной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Координация – соответствие, согласование всего тела.

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Маты – матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост – дугообразное максимально прогнутое (спиной вниз) положение тела исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Поддержка – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке партнера.

Соскок – активное спрыгвание верхнего с помощью партнера.

Упражнение – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.).

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Календарный график текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Месяц	Форма контроля	Система оценки
I год обучения		
Декабрь	Контрольное занятие	Пятибальная
Май	Контрольное занятие	Пятибальная

Содержание текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Контрольное занятие (декабрь)

Объект оценивания	Предмет оценивания	Метод оценивания
Исполнение комплекса упражнений дисциплины «Развитие данных»	- прыжки на скакалке - повороты - махи - упражнения на гибкость - приседания на одной ноге - отжимания - прыжки с продвижением - упражнения на выворотность в тазобедренном суставе	**отлично:** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения **хорошо:** оценка отражает грамотное исполнение всех элементов дисциплины с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) **удовлетворительно:** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыученный порядок движений, слабая техническая подготовка, малохудожественная исполнение. **неудовлетворительно:** комплекс серьезных недостатков: невыученный порядок движений, незнание техники исполнения упражнений, незнание отличительных особенностей танцев народов мира, плохая посещаемость занятий
Элементы акробатики	- «мост стоя» - «кувырок вперед» - «шпагаты»	

Контрольное занятие (май)

Объект оценивания	Предмет оценивания	Метод оценивания
Исполнение комплекса упражнений дисциплины «Развитие данных»	- упражнения – постановка спины - упражнения на выворотность в коленном суставе - выполнение прыжков, в группировке - упражнения на выворотность в тазобедренном суставе	**отлично:** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения **хорошо:** оценка отражает грамотное исполнение всех элементов дисциплины с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) **удовлетворительно:** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыученный порядок движений, слабая техническая подготовка, малохудожественная исполнение. **неудовлетворительно:** комплекс серьезных недостатков: невыученный порядок движений, незнание техники исполнения упражнений, незнание отличительных особенностей танцев народов мира, плохая посещаемость занятий
Элементы акробатики	- «кувырок вперед» - «кувырок назад» - «стойка на лопатках» - «колесо»	

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения образовательной программы _____

Наименование творческого объединения _____ за _____ учебный год

ФИО педагога _____ Подпись _____

Группа ____

№	ФИО обучающегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	Уровень	Баллы	Освоение разделов программы	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)	Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)	Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)	Формирование ключевых компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика»

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях по акробатике. Значение страховки при выполнении акробатических упражнений.	Инструктаж по технике безопасности.	
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы	Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- Москва, 2002г.	
3.	Техническая подготовка. Основные акробатические упражнения	Акробатические упражнения: 1. Стойка на лопатках. 2. Стойка на груди. 3. Равновесие: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие. 4. Мосты: из исходного положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах. 5. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, поперечный. 6. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги. 7. Перекаты, кувырки.	Гавердовский Ю.К. Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005.	