

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани**

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	 МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 29.08. 2022 г	Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф. М. Приказ №32-ОД от 29.08. 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

*объединения*

**«Акробатическая гимнастика»**

**Возраст обучающихся: 10 -17 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования первой  
квалификационной категории  
Дьяков В. М.**

**г. Казань, 2010**

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос.Дербышки» Советского района г.Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная обобщающая разноуровневая программа объединения «Акробатическая гимнастика»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Дьяков Вячеслав Михайлович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	10-18 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы:  Вид программы: Принцип проектирования программы: Форма организации содержания и учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;</li> <li>- модифицированная;</li> <li>- разноуровневая;</li> <li>- теоретические и практические учебные занятия, спортивные соревнования</li> </ul>
5.4	Цель программы	<i>Создание оптимальных условий для физического и психического развития обучающихся через освоение техники общеразвивающих видов акробатики.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стартовый</li> <li>- базовый</li> <li>- продвинутый</li> </ul>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p><b>Формы :</b> групповые, малые группы, индивидуальные</p> <p><b>Методы:</b> уровневая дифференциация, игровой, соревновательный, наглядно-</p>

7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Входная и текущая диагностика обучающихся, промежуточная и итоговая аттестация. Результативность участия в соревнованиях различного уровня: -Первенство Республики Татарстан по мас-реслингу-2020-Алеева, Титов, Раскалеева, дипломы 1 ст, Нуреева, диплом 2 ст, 2020 г. Первенство Казани по силовым видам спорта-Нуреева, Алеева, дипломы 1 и2 ст, 2020 г.
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	Протокол методического совета ЦДТ № 1 от 29.08.2022 Приказ директора № 32-0Д от 29.08.2022 Изменения, внесенные в программу в 2022-2023 уч. году: - изменения в нормативно-правовой базе - корректировка целей и задач - изменения в мониторинге качества освоения программы
10.	<b>Рецензенты</b>	<b>Внутренняя экспертиза:</b>  Грен С.В., зам.директора по УВР МБУДО «Центр детского творчества пос.Дербышки»  Программа заняла 3 место в Республиканском конкурсе программ и методических разработок (2019 год)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебные планы.....	12
3.1. Учебный план 1-го года обучения.....	12
3.2. Учебный план 2-го года обучения.....	13
3.3. Учебный план 3-го года обучения.....	13
3. Содержание учебных планов.....	14
4.1. Содержание учебного плана 1-го года обучения.....	14
4.2. Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	15
4.3. Содержание учебного плана 3-го года обучения.....	16
Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	17
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	18
5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	19
6. Печатные и электронные образовательные информационные ресурсы.....	20
Приложения.....	22
Матрица программы.....	22
Дифференцированные задания.....	
Сотрудничество со стейкхолдерами.....	
Приложение №1.....	22
Приложение №2.....	35
Приложение №3.....	36
Приложение №4.....	37
Приложение №5.....	38
Приложение №6.....	
Приложение №7.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатические упражнения известны с древних времён. Неизвестные художники каменного века рисовали углём на стенах пещер людей, выполняющих стойки на руках, кувырки, прыжки и другие прообразы современных акробатических упражнений. В античные времена акробатические упражнения входили в арсенал подготовки гладиаторов и римских легионеров. На вазах того периода художники рисовали акробатов, выполняющих стойки на руках, прыжки через коней, упражнения на гимнастических снарядах. В средние века цирковые акробаты демонстрировали своё мастерство на ярмарках и праздниках. Как вид спорта акробатика сформировалась в 19 веке.

Акробатика – спорт смелых, сильных и дисциплинированных людей. Как и в других видах спорта, обучение акробатике должно носить воспитывающий характер, способствующий подготовке достойной смены нашим ведущим мастерам.

Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Их можно проводить в спортивном зале, в большой комнате, на сцене, а летом при хорошей погоде на площадке около школы или на лужайке.

Акробатические упражнения весьма зрелищны и поэтому часто включаются в программу физкультурных праздников и концертов, в летних детских лагерях и т.д.

Данная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  - Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
  - Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
  - Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- Устав МБУДО «Центр детского творчества пос.Дербышки» Советского района г. Казани.
  - Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ пос.Дербышки.

**Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы** заключается в том, что занятия акробатическими упражнениями содействуют общей и специальной физической подготовке школьников – развивают силу, быстроту, точность движений,

ориентировку в пространстве, воспитывают особо тонкое чувство равновесия и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся.

Систематические занятия акробатикой укрепляют суставно-связочный аппарат, особенно голеностопные, лучезапястные и тазобедренные суставы. Костная система перестраивается. Кости становятся массивнее, крепче и устойчивее к травматическим повреждениям.

Исследования физиологов говорят о благотворном влиянии акробатических упражнений на организм занимающихся, особенно подростков.

Юных акробатов нужно воспитывать на ярком привлекательном и разнообразном материале, что позволит успешно решить задачи физического воспитания детей и в дальнейшем овладеть техникой наиболее сложных акробатических упражнений.

#### **Отличительные особенности программы:**

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что результатом тренировок должна стать потребность в движении, а не выполнение какого-то определённого одноразового норматива, выполнение мастерских нормативов и спортивных достижений. Настоящим достижением является не пиковая форма на данные соревнования и выступления, достигнутая любой ценой, а состояние здоровья, в котором человек пребывает на протяжении всей жизни, в любое время, в любом возрасте.

Программа объединения «Акробатическая гимнастика») как и другие дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы не ориентирует на подготовку мастеров спорта, в отличие от предпрофессиональных программ, **направлена на общее развитие личности в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными особенностями учащихся.**

Еще одной отличительной особенностью программы можно назвать ориентацию на **развитие эмоционального интеллекта** ребенка, что очень актуально в современном мире. Эмоциональный интеллект является основой социализации ребенка. Работа с эмоциональным интеллектом помогает развить в ребенке мотивацию – он не боится неудач, учится идти к своей цели и добиваться желаемого.

Кроме того, программу характеризует системно-деятельностный подход к обучению и воспитанию подрастающего поколения.

По содержанию программа соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах, формах, средствах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом (в системе мониторинга образовательного процесса).

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей и государственного приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование детей», одним из принципов проектирования и реализации данной программы является **разноуровневость**, которая позволяет реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Для того, чтобы каждый ребенок занимался по своему индивидуальному маршруту, проводится входная и текущая психолого-педагогическая диагностика, которая позволяет отслеживать, как обучающийся овладевает теми или иными компетенциями, корректировать освоение образовательной программы. Матрица и дифференцированные учебные задания также позволяют каждому ребенку попробовать себя в разных уровнях: стартовом, базовом и продвинутом, переходить в процессе обучения с одного уровня на другой.

**Цель программы:** *Создание оптимальных условий для физического и психического развития обучающихся через освоение техники общеразвивающих видов акробатики.*

**Задачи:**

**образовательная** - сформировать необходимые знания, умения и навыки по

**развивающая** акробатике;  
-развивать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, содействовать укреплению здоровья, повышению общей работоспособности организма, прививать интерес и потребности к занятиям физическими упражнениями на протяжении жизни;

**воспитательная** - воспитывать стремление к формированию положительных морально-волевых и нравственно эстетических качеств личности обучающихся, содействовать развитию эмоционального интеллекта, способствующего гармоничному внутреннему развитию человека.

### **Адресат программы:**

Программа ориентирована на обучение детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, без дополнительного отбора, с наличием справок о состоянии здоровья (каждый поступающий должен пройти медицинский осмотр и иметь разрешение врача на занятия в секции), имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дети и подростки, допущенные к занятиям акробатикой, распределяются по группам в зависимости от возраста, психической и физической подготовленности на основании входной психолого-педагогической диагностики. Таких возрастных групп в секции акробатики три:

- группа начальной подготовки - 10-12 лет;
- группа продолжающей подготовки - 12-14 лет;
- группа спортивного совершенствования - 15-17 лет

Для лучшей организации и методически правильного построения занятия по акробатике, необходимо учитывать изменения, которые происходят в физическом развитии и психике мальчиков и девочек в различном возрасте.

### **Школьников принято делить на три возрастные группы:**

младший школьный возраст 10-12 лет,  
средний школьный (или подростковый) возраст 12-14 лет,  
старший школьный (или юношеский) возраст 15-17 лет.

### **Младший школьный возраст (10-12 лет)**

Занятия акробатикой благотворно влияют на все функции организма, укрепляют опорно-двигательный аппарат и развивают органы дыхания и кровообращения.

Однако надо иметь в виду, что мышцы у детей 10-11 лет очень эластичны, поэтому упражнения на растягивание следует применять с большой осторожностью, так как чрезмерное увлечение ими способствует ослаблению тонуса мышц, что может привести к нарушению осанки.

### **Средний школьный возраст (12-14 лет)**

У детей среднего школьного возраста еще не закончилось формирование костей кисти, поэтому при выполнении акробатических упражнений, связанных с большой нагрузкой на кисти (кувырок прыжком, перевороты прыжком, колесо прыжком, перевороты назад и др.), учащиеся могут получить мелкие травмы пальцев, запястья и лучезапястных суставов. Чтобы предотвратить возможные травмы, учитель должен постепенно подводить учеников к выполнению этих упражнений, обращая внимание на предварительное «разогревание» кистей и применяя подготовительные и подводящие упражнения. Обучать таким упражнениям рекомендуется на мягких дорожках, обеспечивая при этом помощь и страховку.

Школьники в этом возрасте сравнительно быстро овладевают упражнением в целом, но изучение техники и совершенствование в ней идет с трудом, и если не уделять этому внимания, то чистота и класс исполнения будут невысокими.

### **Старший школьный возраст (15-17 лет)**

В этом возрасте рост тела в длину замедляется. После 15-16 лет наблюдается увеличение толщины костей, укрепление связок, мышечный тонус повышается, развивается сила и быстрота мышечных сокращений и прыгучесть. Сердечно-сосудистая деятельность улучшается, укрепляются стенки сердца. Это дает возможность увеличивать нагрузку в тренировочных занятиях (во всех видах акробатики), способствуя воспитанию специфической выносливости. Нервная система становится более уравновешенной. Работоспособность девушек и юношей, занимающихся акробатикой, приближается к работоспособности взрослых.

Данная программа по тематической и часовой нагрузке соответствует возрастным возможностям и санитарным нормам физической культуры и спорта.

**Объем программы:** 576 часов.

1 год обучения – 144 часа

2,3 годы обучения – 216 часов

### **Формы организации образовательного процесса:**

**Форма организации занятий** – групповая.

**Форма проведения занятий** – учебные тренировки.

**Методы обучения:** словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом приемов исполнения), практические (тренинг)

**Срок реализации программы- 3 года.**

#### **Группа начальной подготовки**

**(дети 10 – 12 лет)**

Занятия проходят два раза в неделю по два академических часа (4 часа в неделю, 144 часа в год). Длительность академического часа – 45 минут.

Подготовка проходит по следующим темам:

1. общая физическая подготовка,
2. техническая подготовка,
3. теоретическая подготовка,
4. подготовка к показательным выступлениям.

#### **Группа продолжающей подготовки**

**(дети 12 – 14 лет)**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Длительность академического часа – 45 минут.

Подготовка проходит по следующим темам:

1. общая физическая подготовка,
2. техническая подготовка,
3. теоретическая подготовка,
4. подготовка к показательным выступлениям.

#### **Группа спортивного совершенствования**

**(подростки 15 -17лет)**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Длительность академического часа – 45 минут.

Подготовка проходит по следующим темам:

1. общая физическая подготовка,
2. специальная физическая подготовка,
3. техническая подготовка,

4. теоретическая подготовка,
5. подготовка к показательным выступлениям.

Каждое занятие – это звено УТП, звено системы занятий, проводимых преподавателем в определённой последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые, в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме этого, должны быть определены объём учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учётом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Занятия акробатикой проводятся по определенному плану.

#### **Режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

2,3 годы обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность занятия колеблется от 90 до 120 минут и изменяется в зависимости от состава занимающихся, их подготовленности, возраста, периодов обучения и условий проведения.

**Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.**

#### **Подготовительная часть**

**Задача:** организация группы, концентрация внимания и подготовка организма к предстоящему занятию.

**Средства:** строевые упражнения, упражнения на координацию, ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения и т.д.

Продолжительность подготовительной части – 10 – 20 минут.

#### **Основная часть**

**Задача:** совершенствование основных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, овладение акробатическими упражнениями.

**Средства:** акробатические упражнения всех групп динамического и статического характера, выполняемые индивидуально, вдвоем и втроем; игры и эстафеты с элементами акробатики, акробатические прыжки потоком, специальные упражнения для совершенствования отдельных двигательных качеств.

Продолжительность основной части – 50 – 60 минут.

#### **Заключительная часть**

**Задача:** приведение организма в спокойное состояние.

**Средства:** ходьба, упражнения на дыхание и расслабление, упражнения для коррекции осанки.

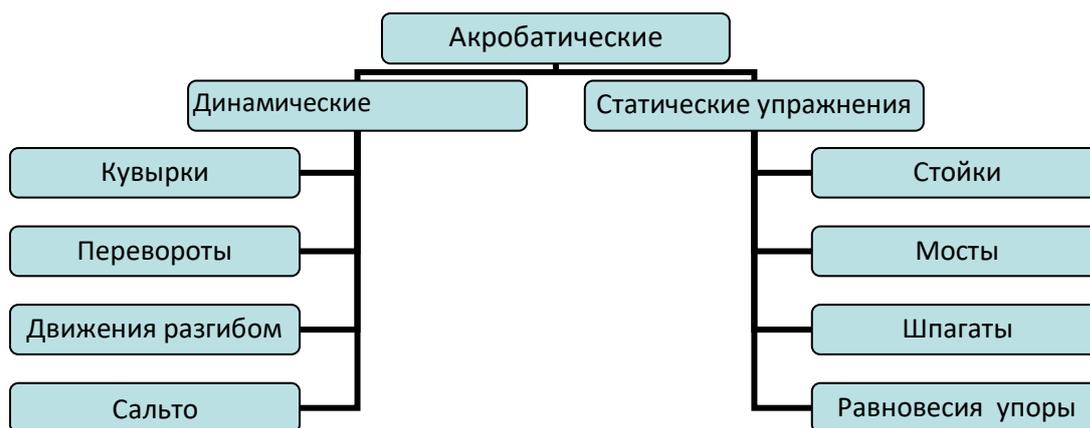
Продолжительность заключительной части – 5 – 10 минут.

Программа предоставляет возможность выбора возраста детей для начала занятий и ориентирована как на подготовку разновозрастного контингента, так и на разного по уровню подготовки.

**Акробатические упражнения разделяются на две группы:**

1. Динамические упражнения.
2. Статические упражнения.

### **Классификация акробатических упражнений**



**Схема  
возрастного и количественного распределения детей по группам, количество  
занятий в неделю и продолжительность**

Название Учебной группы	Воз-раст	Кол-во детей	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Кол-во часов в неделю
Группа начальной подготовки	10-12	15	2	45 + 45 мин.	4
Группа продолжающей Подготовки	12-14	15	3	45 + 45 мин.	6
Группа спортивного совершенствования	15-17	15	3	45 + 45 мин.	6

**Планируемые результаты освоения программы:**

**1 год** - развитие двигательной активности и увеличения работоспособности.

Обогащение новыми движениями, повышение интереса к знаниям, освоение техники акробатических упражнений.

**2 год** - развитие силы и гибкости, совершенствование техники акробатических движений.

**3 год** - совершенствование технических элементов, совершенствование силы и гибкости.

К концу обучения в группе начальной подготовки учащийся должен:

- владеть навыками основных циклических движений,
- уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов (седы продольные и поперечные, «мосты», кувырки, перевороты, перекидки, стойки в разновидностях) и на снарядах,
- прыгать в длину и высоту с разбега,
- играть в подвижные игры (эстафеты),
- систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашнее задания.

Иметь теоретические знания по истории развития акробатики, основам анатомии человека и гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

К концу обучения в группе продолжающей подготовки учащийся должен:

- уверенно владеть навыками основных циклических движений,

- уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования (подтягивания и отжимания с отягощением),
- без снарядов (передвижения в «мостах», «отрицательные» седы, перевороты, сальто, стойки в разновидностях),
- владеть способами прыжков в длину и высоту,
- лазать по канату,
- преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Иметь теоретические знания по истории развития акробатики, основам анатомии человека и гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса и частоте дыхания.

К концу обучения в группе спортивного совершенствования учащийся должен:

- владеть двигательными умениями высшего порядка: выполнение акробатических элементов, акробатических элементов в связках, групповое выполнение акробатических элементов и элементов в связках.
- Обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств.
- Владеть приемами оказания до врачебной помощи пострадавшему.

Иметь теоретические знания по основам методики обучения и проведения тренировок, по составлению композиций показательных выступлений. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

### **Этапы педагогического контроля.**

Контроль и оценка применяется для того, чтобы стимулировать стремление учащихся к совершенствованию и к повышению активности на занятиях физическими упражнениями.

Оценивая достижения учащихся, в большой мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не выполнения усредненных учебных количественных нормативов.

Для определения уровня физической подготовки школьников используются тесты-упражнения: для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы (Приложения 1-3).

Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебный год: в сентябре (на начало учебного года), в декабре (промежуточный), в мае (итоговый – контрольный) месяцах. Результаты оцениваются по индивидуальным диагностическим картам.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

#### **Внутренний контроль:**

- самоконтроль обучающихся за своим физическим состоянием;
- контроль преподавателя физического состояния занимающихся, за правильностью выполнения движений, упражнений;
- контроль педагогом учебно-тренировочного процесса.

#### **Внешний контроль:**

- участие в соревнованиях, показательных выступлениях;
- диагностика психофизического состояния, совместно с психологом;
- контроль методиста за правильностью проведения занятий.

#### **Аттестация обучающихся:**

- контроль физического состояния и контроль выполнения нормативов;

- психологическое тестирование;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**(1 год обучения)**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2	Входная диагностика	2	1	1	Учебное занятие	Психолого-педагогическая диагностика
3.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Учебное занятие	Опрос, собеседование
4.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
5.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
6.	Техническая подготовка	42	2	40	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
7.	Подготовка к показательным выступлениям	26	2	24	Учебное занятие	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях
8.	Текущая аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
9	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
	всего	144	16	128		

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ГРУППЫ ПРОДОЛЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ**  
**(2-й год обучения)**

№	Наименование тем	Количество часов	Формы организации	Формы аттестации/контроля
---	------------------	------------------	-------------------	---------------------------

		<b>всего</b>	<b>теори я</b>	<b>практ ика</b>	<b>занятий</b>	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Учебное занятие	Опрос, собеседование
3.	Общая физическая подготовка	42	2	40	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
4.	Специальная физическая подготовка	54	-	54	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5.	Техническая подготовка	72	2	70	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
6.	Подготовка к показательным выступлениям	36	2	34	Учебное занятие	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях
7.	Текущая аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>		

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
(3-й год обучения)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы организации занятий</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теор ия</b>	<b>практ ика</b>		
1.	Вводное занятие	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Учебное занятие	Опрос, собеседование
3.	Общая физическая подготовка	42	2	40	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
4.	Специальная физическая подготовка	54	-	54	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5.	Техническая подготовка	72	2	70	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов

6.	Подготовка к показательным выступлениям	34	2	32	Учебное занятие	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях
7.	Текущая аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
9.	Итоговая аттестация	4	2	2	Зачетное занятие	Итоговая психолого-педагогическая диагностика, показательные выступления
	всего	216	16	200		

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 год обучения)**

#### 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов
- обучения в секции «Основы акробатики» на данный учебный год, инструктаж по технике безопасности,

#### 2. ВХОДНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА:

- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.
- индивидуальная психолого-педагогическая диагностика, позволяющая определить уровень подготовленности обучающегося, его мотивированности и степени одаренности

#### 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- развитие гибкости: «мосты» в разновидностях в статических положениях,
- развитие подвижности позвоночника – седы продольные и поперечные – «канаты», «шпагаты»,
- развитие гибкости индивидуально и в парах,
- силовая подготовка. Отжимания и подтягивания – развитие мышц плечевого пояса и рук.

#### 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- кувырки в разновидностях,
- стойки в разновидностях,
- перевороты в разновидностях,
- перекидки в разновидностях.

#### 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- история развития спорта,
- сведения о строении и функциях организма человека,
- влияние упражнений на организм,
- основы гигиены,
- оборудование, инвентарь и уход за ним,
- техника безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

#### 6. ПОДГОТОВКА К ПОКАЗАТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ:

- закрепление изученных акробатических элементов;
- закрепление выполнения парных и групповых акробатических упражнений;

- постановка акробатического номера;
  - закрепление выполнения акробатического номера.
7. ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ:
- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей
  - \* зачетные занятия по итогам 1-го полугодия
8. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ:
- \* контроль выполнения программы 1-го года обучения
  - \* итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга
  - \* участие в показательных выступлениях

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ПРОДОЛЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ (2-й год обучения)**

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:
- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в секции «Основы акробатики» на данный учебный год,
  - инструктаж по технике безопасности,
  - тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
- развитие гибкости позвоночника – передвижения в «мостиках» в разновидностях – вперед, назад, боком,
  - развитие гибкости и подвижности тазобедренного сустава – «отрицательные» седы с провисанием – с опорой,
  - силовая подготовка: подтягивания и отжимания с отягощением.
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
- стойки в разновидностях,
  - сальто назад в разновидностях,
  - сальто вперед в разновидностях,
  - сальто боком в разновидностях,
  - перевороты вперед и назад с разбега.
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
- самоконтроль самочувствия,
  - гимнастическая и акробатическая терминология,
  - правила поведения на занятиях,
  - гигиена и самоконтроль,
  - основы анатомии.
5. ПОДГОТОВКА К ПОКАЗАТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ:
- закрепление изученных акробатических элементов,
  - закрепление выполнения парных и групповых акробатических упражнений,
  - постановка акробатического номера,
  - закрепление выполнения акробатического номера.
6. ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ:
- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей
  - \* зачетные занятия по итогам 1-го полугодия
7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ:
- \* контроль выполнения программы 2-го года обучения
  - \* итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга

\* участие в показательных выступлениях

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (3-й год обучения)**

### **1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:**

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в секции «Основы акробатики» на данный учебный год,
- инструктаж по технике безопасности,
- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.

### **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса в перевернутых нестандартных статических и динамических положениях,
- развитие подвижности тазобедренного сустава в связках и переворотах в движении,
- силовая подготовка – использование штанги для развития мышц плечевого пояса,
- подтягивание и отжимание с отягощениями,
- использование силовой техники гимнастов и акробатов международного уровня.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- силовые упражнения со штангой,
- силовые упражнения на перекладине,
- силовые упражнения на брусьях,
- силовые упражнения в стойках на руках.

### **4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- перевороты назад с разбега;
- сальто вперед с разбега;
- сальто назад с разбега;
- «рондат - фляк – сальто» - в связках;
- сальто прогнувшись с разбега;
- подкидное сальто;
- сальто назад со спины.

### **5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- основы методики обучения и тренировки,
- меры предупреждения травм,
- элементы составления спортивных связок и композиций,
- терминология акробатических упражнений,
- основы проведения занятий с группой,
- составление композиции показательных выступлений,
- инструкторская практика.

### **6. ПОДГОТОВКА К ПОКАЗАТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ:**

- закрепление изученных акробатических элементов,
- закрепление выполнения парных и групповых акробатических упражнений,
- постановка акробатического номера,
- закрепление выполнения акробатического номера.

### **7. ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ:**

- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей
  - \* зачетные занятия по итогам 1-го полугодия
8. **ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ:**
- \* контроль выполнения программы обучения
  - \* итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга
  - \* участие в показательных выступлениях

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Методические средства.**

- Видеофильмы.
- Компьютерные презентации
- Схемы.
- Кинограммы.
- Рисунки и схемы по разделу анатомии.
- Записи показательных тренировок.

### **4.2 Инвентарь и оборудование, необходимые для занятий акробатикой:**

- Дорожка для прыжков,
- Гимнастический трамплин,
- Гимнастический мостик,
- Гимнастические маты,
- Пояса ручные,
- Подвесной пояс,
- Стойки для прыжков,

### **4.3 Размеры спортивного зала.**

Занятия акробатикой проводятся в спортивном зале. Размеры помещения должны быть такими, чтобы можно было проводить полноценные занятия (возможность использовать все необходимые методы, акробатические упражнения, необходимый инвентарь).

Зал для занятий акробатикой должен отвечать всем гигиеническим требованиям: быть светлым, чистым, иметь исправную вентиляцию.

### **Формы аттестации / контроля**

#### **Внутренний контроль:**

- самоконтроль обучающихся за своим физическим состоянием;
- контроль преподавателя физического состояния занимающихся, за правильностью выполнения движений, упражнений;
- контроль педагогом учебно-тренировочного процесса.

#### **Внешний контроль:**

- участие в соревнованиях, показательных выступлениях;
- диагностика психофизического состояния, совместно с психологом;
- контроль методиста за правильностью проведения занятий.

#### **Аттестация обучающихся:**

- контроль физического состояния и контроль выполнения нормативов;
- психологическое тестирование;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

## Оценочные материалы

- анкеты
- тесты
- технические нормативы
- дифференцированные задания

## ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

### Нормативные документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п- П8).
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

### **Список литературы, используемой педагогом:**

1. «Физкультура и спорт». – 2011 - №2, 5, 8, 10.
2. Андрачников, С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. / С.Г. Андрачников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006. – 251 с.
3. Андреева, И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие./ И.В. Андреева, О.В. Бетина. – М.: ЭКСМО, 2008. – 224 с.
4. Бакал, Д.С. Большая олимпийская современная энциклопедия. / Д.С. Бакал и др. – М.: ЭКСМО, 2008. – 591 с.
5. Баринов, В. Основы циркового творчества. / В. Баринов. - М.: МГУКИ, 2004. – 180 с.
6. Буйлова, Л.Н. Учебное занятие в учреждении дополнительного образования детей (методические рекомендации). / Л.Н. Буйлова. – М.: ЦДЮТ "Бибирево", 2001. – 14 с.
7. Гин, А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. / А.А. Гин - М.: Вита-Пресс, 2009. –88 с.
8. Иванченко, В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие. / В.Н. Иванченко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 341с. – (Сердце отдаю детям).
9. Каргина, З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. / З.А. Каргина. – М.: Школьная пресса, 2008 . – 96 с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г. – 78 с.
11. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений. / В.И. Малов. – М.: Вече, 2010. – 432 с.
12. Панфилова, Л.А. Хрестоматия по биологии. Человек. / Л.А. панфилова. – Саратов: Лицей, 2005. – 173 с.
13. Сальникова, Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие. / Т.П. Сальникова – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.
14. Смирнов, А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. / А.Т. Смирнов – М.: Просвещение, 2008- 2010 г.г.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Млодик, И. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 4-е изд., 2010. – 232 с.
2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: О.В. Москалюк, Л.В. Погонцева – М.: Учитель, 2011. – 123 с.
3. Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. / Л.К. Сурженко – СПб.: Питер, 2011. – 121 с.
4. Щетинина, А.М. Полоролевое развитие детей 5-7лет. Библиотека Воспитателя. / А.М. Щетинина. – М.: ТЦ СФЕРА, 2010. – 128 с.
5. Богачкина, Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. / Н.А. Богачкина, Р.Н. Сиренко. – Серия «Психология - детям, психология о детях». – Ярославль: Академия развития, 2007. – 224 с.
6. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гтппенрейтер– М.: АСТ Издание 6-е, стереотипное, 2007. – 240 с.
7. Колосова, С.Л. Детская агрессия. / С.Л. Колосова. – СПб.: Питер, издание 1-е, 2004. – 224 с.
8. Степанов, С.С. Азбука детской психологии. / С.С. Степанов. – М.: Сфера, 2004. – 128 с.
9. Хухлаева, О.В. В каждом ребенке – солнце? Родителям о детской психологии. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 2009. – 317 с.
- 10.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://artgym.at.ua/blog/>
2. <http://alfiakhabirova.ru/category/akrobatika>
3. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/gymnastics/sports/#comment-922946](http://www.twirpx.com/files/physical_training/gymnastics/sports/#comment-922946)
4. <https://doc4web.ru/fizkultura/metodicheskaya-razrabotka-po-gimnastike-tehnika-vipolneniya-akro.html>
5. <http://acrobat-kazan.ru/>