

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

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

Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждено: Директор ЦДТ:  (Ф.М.Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Приказ 39 - ОД от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной программе
объединения «Акробатическая гимнастика»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Год обучения: 2

Номер группы: 1

Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

Составитель:

**педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Дьяков Вячеслав Михайлович**

Казань, 2025 год

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

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

Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждено: Директор ЦДТ: _____ (Ф.М.Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Приказ 39 - ОД от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной программе
объединения «Акробатическая гимнастика»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Год обучения: 2

Номер группы: 1

Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

Составитель:

**педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Дьяков Вячеслав Михайлович**

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 1 второго года обучения. Количество обучающихся – 12 человек. Возраст 8 - 15 лет с последующим обучением в процессе реализации программы

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

Предметные компетенции:

- знать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- знания анатомии человеческого тела, применение этих знаний при занятиях спортом
- 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.

Метапредметные компетенции:

-Регулятивные:

- владение основными навыками самоконтроля, уметь дозировать нагрузки по частоте пульса и частоте дыхания.

Познавательные: Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий

Коммуникативные:

- умение слушать и вступать в диалог, умение достаточно полно и точно выражать свои мысли
- сотрудничество с педагогом и сверстниками в поиске и сборе информации

Личностные компетенции:

- нравственно-этическое оценивание поступков и событий с точки зрения моральных норм
- осознание собственных эмоций и понимание чужих (ЭИ), умение контролировать собственные эмоции

Уровень подготовки детей к началу учебного года:

- 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.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

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.

Календарный учебный график 2-го года обучения

Начало учебного года – 1.09.2025

Окончание учебного года – 31.05.2026

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Примечания
1	2.09.2025	Учебное занятие	2	Техника безопасности. Вводное занятие.	Словесный опрос.	
2	6.09.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гимнастическая терминология. ОФП (кроссовая подготовка).	Словесный опрос. Педагогическое наблюдение.	
3	7.09.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики.	Педагогическое наблюдение.	
4	9.09.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Бег, прыжки, метания.	Педагогическое наблюдение.	
5	13.09.2025	Учебное занятие	2	СФП. Развитие гибкости (мосты, канаты, шпагаты).	Педагогическое наблюдение.	
6	14.09.2025	Учебное занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
7	16.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
8	20.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Переворот в сторону.	Педагогическое наблюдение.	
9	21.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Педагогическое наблюдение.	
10	23.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на руках.	Педагогическое наблюдение.	
11	27.09.2025	Учебное	2	Подготовка к	Педагогический	

		занятие		показательным выступлениям. Изучение связок.	контроль. Тестирование.	
12	28.09.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и соединения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
13	30.09.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гигиена и самоконтроль. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение.	
14	4.10.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика и формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение.	
15	5.10.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой	Педагогическое наблюдение.	
16	7.10.2025	Учебное занятие	2	СФП. Элементы хореографии.	Педагогическое наблюдение.	
17	11.10.2025	Учебное занятие	2	СФП. Группировки из различных положений.	Педагогическое наблюдение.	
18	12.10.2025	Учебное занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
19	14.10.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перекаты, равновесия.	Педагогическое наблюдение.	
20	18.10.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки на голове.	Педагогическое наблюдение.	
21	19.10.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в разновидности.	Педагогическое наблюдение.	
22	21.10.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо вправо-влево.	Педагогическое наблюдение.	
23	25.10.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
24	26.10.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Изучение переходов в парах	Педагогический контроль. Тестирование.	
25	28.10.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Предупреждение травм. ОФП. Общеразвивающие	Педагогический контроль. Словесный опрос.	

				упражнения		
26	1.11.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скалкой.	Педагогическое наблюдение.	
27	2.11.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
28	8.11.2025	Учебное занятие	2	СФП. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
29	9.11.2025	Зачетное занятие	2	Зачетное занятие. «Оздоровительное влияние акробатики на организм подростка».	Тестирование.	
30	11.11.2025	Учебное занятие	2	СФП. Упражнения в равновесиях.	Педагогическое наблюдение.	
31	15.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка (колесо). Переворот с разбега.	Педагогическое наблюдение.	
32	16.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в разновидностях.	Педагогическое наблюдение.	
33	18.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки в разновидностях.	Педагогическое наблюдение.	
34	22.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Передвижение в стойках на руках.	Педагогическое наблюдение.	
35	23.11.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Связки и соединения.	Педагогический контроль. Тестирование.	
36	25.11.2025	Учебное занятие	2	Зачетное занятие.	Тестирование.	
37	29.11.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Виды страховки, ОФП, Силовые упражнения.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
38	30.11.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Развитие скорости и силовых качеств.	Педагогическое наблюдение.	
39	2.12.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	
40	6.12.2025	Учебное занятие	2	СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
41	7.12.2025	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
42	9.12.2025	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Педагогическое наблюдение.	
43	13.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогическое наблюдение.	

44	14.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Педагогическое наблюдение.	
45	16.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо с разбегу.	Педагогическое наблюдение.	
46	20.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки со стоек. Зачетное занятие.	Педагогический контроль. Тестирование.	
47	21.12.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Составление соединений.	Педагогический контроль. Тестирование.	
48	23.12.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы и перевороты.	Педагогический контроль. Тестирование.	
49	27.12.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Значение гимнастической терминологии.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
50	28.12.2025	Зачетное занятие	2	Текущая аттестация. Контроль освоения программы (1 полугодие)	Тестирование. Нормативные задания	
51	30.12.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Развитие силовых качеств.	Педагогическое наблюдение.	
52	10.01.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений на координацию.	Педагогическое наблюдение.	
53	11.01.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
54	13.01.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
55	17.01.2026	Учебное занятие	2	СФП. Седы. Поперечные, продольные	Педагогическое наблюдение.	
56	18.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты в стороны.	Педагогическое наблюдение.	
57	20.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
58	24.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки.	Педагогическое наблюдение.	
59	25.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки назад.	Педагогическое наблюдение.	
60	27.01.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным	Педагогический контроль.	

				выступлениям. Равновесие, удержание.	Тестирование.	
61	31.01.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки.	Педагогический контроль. Тестирование.	
62	1.02.2026	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гимнастические терминологии. ОФП. Прыжки со скакалкой.	Словесный опрос. Педагогический контроль.	
63	3.02.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
64	7.02.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Педагогическое наблюдение.	
65	8.02.2026	Учебное занятие	2	СФП. Группировки	Педагогическое наблюдение.	
66	10.02.2026	Учебное занятие	2	СФП. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
67	14.02.2026	Учебное занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
68	15.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо.	Педагогическое наблюдение.	
69	17.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
70	21.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Мосты со стоек на руках.	Педагогическое наблюдение.	
71	22.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки.	Педагогическое наблюдение.	
72	24.02.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям.	Педагогический контроль. Тестирование.	
73	28.02.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Элементы парной акробатики	Педагогический контроль. Тестирование.	
74	1.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
75	3.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	
76	7.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Силовая подготовка. СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
77	10.03.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
78	14.03.2026	Учебное занятие	2	СФП. Прыжки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
79	15.03.2026	Учебное занятие	2	Седы. Поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	

80	17.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Связки элементов.	Педагогическое наблюдение.	
81	21.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка, перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
82	22.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка, колесо.	Педагогическое наблюдение.	
83	24.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка, кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
84	28.03.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Помощь и страховка.	Педагогический контроль. Тестирование.	
85	29.03.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Поддержки и равновесие.	Педагогический контроль. Тестирование.	
86	31.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
87	4.04.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Развитие силы.	Педагогическое наблюдение.	
88	5.04.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Седы поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	
89	7.04.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
90	11.04.2026	Учебное занятие	2	СФП. Упоры, равновесие, балансирование.	Педагогическое наблюдение.	
91	12.04.2026	Учебное занятие	2	СФП. Прыжки с вращениями. Техническая подготовка. Элементы вольных упражнений.	Педагогическое наблюдение.	
92	14.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Курбет.	Педагогическое наблюдение.	
93	18.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Фляк, переворот назад прыжком.	Педагогическое наблюдение.	
94	19.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Сальто прогнувшись.	Педагогическое наблюдение.	
95	21.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка (рондат-фляк). Подготовка к выступлениям.	Педагогическое наблюдение.	

				Составление комбинаций		
96	25.04.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к выступлению. Выполнение композиций	Педагогическое наблюдение.	
97	26.04.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Переходы, перевороты.	Педагогическое наблюдение.	
98	28.04.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Одиночные парные связки. ОФП. Кросс.	Педагогический контроль. Тестирование.	
99	2.05.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики. СФП. Прыжки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
100	3.05.2026	Учебное занятие	2	СФП. Развитие гибкости в парах.	Педагогическое наблюдение.	
101	5.05.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в мостах.	Педагогическое наблюдение.	
102	10.05.2026	Учебное занятие	2	СФП. Развитие статических усилий.	Педагогическое наблюдение.	
103	12.05.2026	Учебное занятие	2	СФП. Вестибулярная устойчивость. Техническая подготовка. Колесо назад.	Педагогическое наблюдение.	
104	16.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перекидки назад.	Педагогическое наблюдение.	
105	17.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед. Зачетное занятие по итогам учебного года..	Педагогический контроль. Тестирование.	
106	19.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Прыжки (рондат-фляк).	Педагогический контроль.	
107	23.05.2026	Показательные выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогический контроль.	
108	24.05.2026	Итоговое зачетное занятие	2	Промежуточная аттестация. Выполнение программы 2 года обучения	Психолого-педагогическая диагностика. Итоги конкурсного рейтинга.	

109	26.05.2026	Показательны е выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогический контроль.	
110	30.05.2026	Показательны е выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогический контроль.	
111	31.05.2026	Показательны е выступления	2	Показ акробатических комбинаций.	Педагогический контроль.	
		Итого:	222 часа			

**План воспитательной работы
объединения «Акробатическая гимнастика»
Группа № 1**

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения
1	Игра «Ну-ка, все вместе» знакомство с объединением «Акробатическая гимнастика»	сентябрь	Игра
2	Игры на определение и развитие эмоций «Путешествие на Остров разных настроений»	октябрь	Психологическая игра
3	«День сыновей»	ноябрь	Игровая программа
4	«День подарков» новогоднее мероприятие	декабрь	Развлекательная программа
5	«Профессии будущего»	январь	Беседа
6	«День радио»	февраль	Беседа
7	«Сохраним наш лес» - путешествие по природным зонам	март	Акция, прогулка в лес
8	Международный день детской книги	апрель	Обзор детской литературы
9	«День движения для здоровья»	май	Игра по станциям