

**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: 1

Номер группы: 2

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: 1

Номер группы: 2

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 № 2 первого года обучения. Количество обучающихся – 15 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 (подтягивания и отжимания с отягощением), без снарядов (передвижения в «мостах», «отрицательные» седы, перевороты, сальто, стойки в разновидностях),
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

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:

Развитие двигательной активности и увеличения работоспособности.

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

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

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.

Календарный учебный график 1-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 занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Примечания
1	4.09.2025	Учебное занятие	2	Техника безопасности. Вводное занятие	Словесный опрос.	
2	7.09.2025	Учебное занятие	2	Психолого-педагогическая диагностика обучающихся	Тестирование	
3	11.09.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Элементы легкой атлетики.	Педагогическое наблюдение.	
4	14.09.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
5	18.09.2025	Учебное занятие	2	СФП. Развитие гибкости (мосты, канаты, шпагаты).	Педагогическое наблюдение.	
6	21.09.2025	Учебное занятие	2	СФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	
7	25.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки в группировках.	Педагогическое наблюдение.	
8	28.09.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Переворот в сторону.	Педагогическое наблюдение.	
9	2.10.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Гимнастическая терминология.	Педагогическое наблюдение. Словесный опрос.	
10	5.10.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Общие развивающие упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
11	9.10.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Корректирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
12	12.10.2025	Учебное занятие	2	СПФ. Передвижения в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
13	16.10.2025	Учебное занятие	2	СФП. Развитие гибкости.	Педагогическое наблюдение.	
14	19.10.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо.	Педагогическое наблюдение.	
15	23.10.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
16	26.10.2025	Учебное	2	Подготовка к	Педагогическое	

		занятие		показательным выступлениям. Удержание равновесия.	наблюдение. Тестирование.	
17	30.10.2025	Учебное занятие	2	Теоретическая подготовка. Оказание первой помощи.	Словесный опрос.	
18	2.11.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Развитие силы.	Педагогическое наблюдение.	
19	9.11.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
20	13.11.2025	Учебное занятие	2	СФП. Равновесие.	Педагогическое наблюдение.	
21	16.11.2025	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в упорах	Педагогическое наблюдение.	
22	20.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
23	23.11.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
24	27.11.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
25	30.11.2025	Учебное занятие	2	СФП. Силовая подготовка	Педагогическое наблюдение.	
26	4.12.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	
27	7.12.2025	Учебное занятие	2	СФП. Передвижения в упорах.	Педагогическое наблюдение.	
28	11.12.2025	Учебное занятие	2	СФП. Седы. Поперечные, продольные.	Педагогическое наблюдение.	
29	14.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Курбет.	Педагогическое наблюдение.	
30	18.12.2025	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо.	Педагогическое наблюдение.	
31	21.12.2025	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Составление элементов	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
32	25.12.2025	Зачетное занятие	2	Текущая аттестация. Контроль выполнения нормативов нормативов.	Тестирование. Нормативные задания	
33	28.12.2025	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
34	11.01.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	Педагогическое наблюдение.	
35	15.01.2026	Учебное занятие	2	СФП. Развитие вестибулярной устойчивости.	Педагогическое наблюдение.	

36	18.01.2026	Учебное занятие	2	СФП. Равновесие, балансирование.	Педагогическое наблюдение.	
37	22.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
38	25.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Переворот вперед.	Педагогическое наблюдение.	
39	29.01.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Переворот назад.	Педагогическое наблюдение.	
40	1.02.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Развитие силы.	Педагогическое наблюдение.	
41	5.02.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки.	Педагогическое наблюдение.	
42	8.02.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижение в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
43	12.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
44	15.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогическое наблюдение.	
45	19.02.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Педагогическое наблюдение.	
46	22.02.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Соединения, связки.	Педагогическое наблюдение.	
47	26.02.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Составление соединений.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
48	1.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Прыжки со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.	
49	5.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
50	12.03.2026	Учебное занятие	2	СФП. Передвижения в стойках.	Педагогическое наблюдение.	
51	15.03.2026	Учебное занятие	2	СФП. Мосты, канаты, шпагаты.	Педагогическое наблюдение.	
52	19.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
53	22.03.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Рондат.	Педагогическое наблюдение.	
54	26.03.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
55	29.03.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Силовая подготовка.	Педагогическое наблюдение.	

56	2.04.2026	Учебное занятие	2	СФП. Прыжки с вращением.	Педагогическое наблюдение.	
57	5.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты вперед.	Педагогическое наблюдение.	
58	9.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Перевороты назад.	Педагогическое наблюдение.	
59	12.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Стойки.	Педагогическое наблюдение.	
60	16.04.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Передвижения в стойку.	Педагогическое наблюдение.	
61	19.04.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Связки, соединения.	Педагогическое наблюдение.	
62	23.04.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Парные упражнения.	Словесный опрос. Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
63	26.04.2026	Учебное занятие	2	ОФП. Корригирующая гимнастика.	Педагогическое наблюдение.	
64	30.04.2026	Учебное занятие	2	СФП. Прыжки. Группировки.	Педагогическое наблюдение.	
65	3.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Переворот назад.	Педагогическое наблюдение.	
66	7.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Колесо.	Педагогическое наблюдение.	
67	10.05.2026	Учебное занятие	2	Техническая подготовка. Кувырки.	Педагогическое наблюдение.	
68	14.05.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Связки в парах.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
69	17.05.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к показательным выступлениям. Постановка номера.	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	
70	21.05.2026	Показательные выступления	2	Показ акробатических комбинаций	Педагогическое наблюдение.	
71	24.05.2026	Учебное занятие	2	Подготовка к промежуточной аттестации	Педагогическое наблюдение. Тестирование.	

72	28.05.2026	Итоговое зачетное занятие	2	Промежуточная аттестация	Психолого-педагогическая диагностика. Контроль выполнения программы 1 года обучения	
73	31.05.2026	Показательные выступления	2	Показ акробатических комбинаций	Педагогическое наблюдение.	
		Итого:	146 часов			

**План воспитательной работы
объединения «Акробатическая гимнастика»
Группа № 2**

№ 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