



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 6 «Перспектива»**

660094, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Кутузова, дом 52  
тел. (391) 260-72-01, факс (391) 260-98-41, e-mail: [luc6@mailkrsk.ru](mailto:luc6@mailkrsk.ru),  
<https://liceum6.gosuslugi.ru/>

ОГРН 1022401951659, ИНН/КПП 2461023902/246101001, ОКПО 55582673

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО<br>Руководитель кафедры ФК<br><br>Бутан Г.С. Протокол №1 от «30»<br>августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по УВР<br>Кутенек Н.А. <br>Протокол №1 от «30»<br>августа 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ:<br>Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива»<br><br>К.К. Лавриченко<br>Приказ № 286 от «31»<br>августа 2024 г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»  
(ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Красноярск 2024

## Информационная карта

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы акробатики» (ознакомительный уровень)

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название программы                          | «Основы акробатики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ФИО педагога, реализующего программу        | Парфенова Надежда Валерьевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Направленность программы                    | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Тип программы                               | модифицированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Уровень освоения программы                  | Ознакомительный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Форма обучения                              | очная с возможностью использования дистанционных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Форма организации образовательного процесса | Групповая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Продолжительность освоения программы        | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Возраст обучающихся                         | 5-10 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Цель программы                              | Формирование интереса и мотивации к обучению акробатике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Задачи программы                            | <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся;</li> <li>обучить выносливости, воспитать волевые качества;</li> <li>научить проявлять настойчивость в достижении целей;</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>развить познавательную активность и способность к самообразованию;</li> <li>формировать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений;</li> <li>содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма;</li> <li>способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучить основным физическим упражнениям на развитие ловкости, растяжки;</li> <li>- познакомить с основными знаниями в</li> </ul> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>области акробатики;<br/>         формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;<br/>         формировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Планируемые результаты | <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обретение выносливости, волевых качеств;</li> <li>- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;</li> <li>- положительная динамика в проявлении настойчивости при достижении целей;</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная динамика в развитии познавательной активности и навыка самообразования;</li> <li>- положительная динамика в формировании опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;</li> <li>- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности организма;</li> <li>- формирование потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- положительная динамика в совершенствовании скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные физические упражнения на развитие ловкости, растяжки</li> <li>- основы акробатики;</li> </ul> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильные двигательные действия на сцене;</li> <li>- быстро переходить от выполнения одних движений к другим.</li> </ul> |

## Оглавление

### Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка...                               | 3  |
| Нормативно-правовая база...                            | 3  |
| Направленность программы .....                         | 4  |
| Актуальность программы .....                           | 4  |
| Воспитательный потенциал программы .....               | 5  |
| Отличительные особенности программы .....              | 5  |
| Адресат программы.....                                 | 5  |
| Объем и срок освоения программы .....                  | 6  |
| Формы обучения.....                                    | 6  |
| Особенности организации образовательного процесса..... | 6  |
| Режим занятий... ..                                    | 7  |
| Цель и задачи программы.....                           | 7  |
| Содержание программы.....                              | 8  |
| Учебный план .....                                     | 8  |
| Содержание учебного плана .....                        | 10 |
| Планируемые результаты .....                           | 12 |

### Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Календарный учебный график .....  | 13 |
| Условия реализации программы..... | 17 |
| Формы аттестации... ..            | 17 |
| Оценочные материалы .....         | 18 |
| Методические материалы.....       | 20 |
| Список литературы.....            | 24 |

### Приложения

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Приложение 1. Календарно-тематическое планирование... ..                                                               | 25 |
| Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы .....                                                                 | 28 |
| Приложение 3. Методические материалы.....                                                                              | 37 |
| Приложение 4. План воспитательных мероприятий в рамках реализации<br>дополнительной общеобразовательной программы..... | 43 |

## Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

#### *Нормативно-правовая база.*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность

16. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

*Направленность программы* - программа имеет физкультурно-спортивную направленность

*Актуальность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно- нравственного, гражданско- патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

Потребность детей в активном двигательном режиме обусловлена биологическими законами развития. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения и чувств, а главное, нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов – человеческим организмом.

Поэтому роль гармоничного развития, укрепления психического и физического здоровья, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, взял на себя курс акробатики.

Таким образом, программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с раннего 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.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных обучающемуся движений, но и формирует устойчивый интерес и

желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

#### *Воспитательный потенциал программы.*

На занятиях в рамках реализации программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося: формируются навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями. Систематические занятия спортом учат бороться с трудностями, нести ответственность за свою деятельность, формируют коллективное взаимодействие, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое занятие способствует развитию волевых качеств личности, трудолюбия. Обучающиеся учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. При организации занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали.

#### *Отличительные особенности программы*

Отличительной особенностью программы является то, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

Программа построена в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

#### *Адресат программы*

Программа адресована детям 5 - 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—11 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Начальное обучение юных спортсменов базовой технике основных элементов акробатики следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, не стоит применять физические упражнения с отягощением. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми этого возраста до 70% времени следует отводить общей физической подготовке, и 30% специальной физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Последовательность обучения зависит от этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий;
- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебный процесс большего количества часов на отработку собственно акробатических элементов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ
- Ранний юношеский возраст- это период развития (15-18 лет), в этом возрасте большое внимание уделяется воспитанию специальной выносливости. Это нужно для развития возможности всех систем организма при состоянии утомления качественно выполнять сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.

#### *Объем и срок освоения программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы акробатики» (ознакомительный уровень) предусматривает разный объем учебных часов в год, который определяется в зависимости от возраста обучающихся. Для обучающихся дошкольного возраста годовая учебная нагрузка 36 часов, для школьников – 72 часа.

*Формы обучения* – очная с возможностью использования дистанционных технологий.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия, (пленэр, образовательная экскурсия, концерт, выставка и пр.)

Занятия проводятся по группам. Группы состоят из мальчиков и девочек, состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные, так и одного возраста. Наполняемость групп - 8-15 человек. Группы составляют объединение «Основы акробатики».

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей

Для дальнейшего совершенствования знаний и навыков по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Основы акробатики» обучающиеся могут продолжить обучение по программе «Основы акробатики».

#### *Режим занятий*

Таблица 1.

#### Распределение нагрузки по группам

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год; количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

|                                                   | дошкольники | школьники |
|---------------------------------------------------|-------------|-----------|
| Количество занятий в неделю                       | 1           | 2         |
| Продолжительность одного занятия для дошкольников | 30 мин      | 45 мин    |
| Количество часов в год                            | 36 часов    | 72 часа   |

Занятия проводятся по 45 (30) минут с 10-минутным перерывом. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

#### **Цель и задачи программы**

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» - формирование интереса и мотивации к обучению акробатике.

Реализация цели предполагает решение ряда задач:

#### *Личностные:*

1. Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся
2. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений.

3. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

4. Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

*Метапредметные:*

1. Развить познавательную активность и способность к самообразованию.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений.
3. Содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике.

*Предметные:*

1. Познакомить с основами акробатики.
2. Обучить основным физическим упражнениям на развитие ловкости, растяжки.
3. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий.
4. Формировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

### Содержание программы

*Учебный план*

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» (ознакомительный уровень), 36 часов в год**

| №  | Наименование предмета                                | Кол-во часов всего | Количество часов |          | Формы аттестации/контроля         |
|----|------------------------------------------------------|--------------------|------------------|----------|-----------------------------------|
|    |                                                      |                    | теория           | практика |                                   |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1                  | 0,7              | 0,3      | Беседа по теме                    |
| 2. | Общая физическая подготовка                          | 7                  | 1                | 6        | Выполнение контрольных упражнений |
| 3. | Специальная физическая подготовка                    | 6                  | 1                | 5        | Выполнение контрольных упражнений |
| 4. | Прыжки. Рондат фляк.                                 | 2                  | 0,5              | 1,5      | Выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Прыжки. Маховое сальто.                              | 2                  | 0,5              | 1,5      | Выполнение контрольных упражнений |
| 6. | Прыжки. Сальто вперед.                               | 2                  | 0,5              | 1,5      | Выполнение контрольных упражнений |

|              |                                |           |            |             |                                    |
|--------------|--------------------------------|-----------|------------|-------------|------------------------------------|
| 7.           | Прыжки. Сальто назад.          | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 8            | Прыжки. Рондат фляк сальто.    | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 9.           | Прыжки. Разножка.              | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 10.          | Вращение в стойке на руках.    | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 11.          | Прыжки. Арабское сальто.       | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 12.          | Прыжки. Флик-фляк.             | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 13.          | Бедуинский прыжок.             | 2         | 0,5        | 1,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 14.          | Бедуинский прыжок с поворотом. | 1         | 0,5        | 0,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 15.          | Итоговое занятие.              | 1         | 0          | 1           | Выполнение контрольных упражнений. |
| <b>Итого</b> |                                | <b>36</b> | <b>8,2</b> | <b>27,8</b> |                                    |

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» (ознакомительный уровень), 72 часа в год**

| №  | Наименование предмета                                | Кол-во часов всего | Количество часов |          | Формы аттестации/контроля         |
|----|------------------------------------------------------|--------------------|------------------|----------|-----------------------------------|
|    |                                                      |                    | теория           | практика |                                   |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2                  | 0,8              | 1,2      | Беседа по теме                    |
| 2. | Общая физическая подготовка                          | 10                 | 1,5              | 8,5      | Выполнение контрольных упражнений |
| 3. | Специальная физическая подготовка                    | 10                 | 1,5              | 8,5      | Выполнение контрольных упражнений |
| 4. | Прыжки. Рондат фляк.                                 | 4                  | 0,5              | 3,5      | Выполнение контрольных упражнений |

|              |                                |           |             |             |                                    |
|--------------|--------------------------------|-----------|-------------|-------------|------------------------------------|
| 5.           | Прыжки. Маховое сальто.        | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 6.           | Прыжки. Сальто вперёд.         | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 7.           | Прыжки. Сальто назад.          | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 8.           | Прыжки. Рондат фляк сальто.    | 6         | 1           | 5           | Выполнение контрольных упражнений  |
| 9.           | Прыжки. Разножка.              | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 10.          | Вращение в стойке на руках.    | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 11.          | Прыжки. Арабское сальто.       | 6         | 1           | 5           | Выполнение контрольных упражнений  |
| 12.          | Прыжки. Флик-фляк.             | 6         | 0,5         | 5,5         | Выполнение контрольных упражнений  |
| 13.          | Бедуинский прыжок.             | 4         | 0,5         | 3,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 14.          | Бедуинский прыжок с поворотом. | 3         | 0,5         | 2,5         | Выполнение контрольных упражнений. |
| 15.          | Итоговое занятие.              | 1         | 0           | 1           | Выполнение контрольных упражнений. |
| <b>Итого</b> |                                | <b>72</b> | <b>10,3</b> | <b>61,7</b> |                                    |

### *Содержание учебного плана*

Тема 1. Вводное занятие. инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

Практика: Тренировка выхода из кабинета по путям эвакуации. Игра на знакомство «2 фразы о себе».

Тема 2. ОФП.

Теория. Объяснение необходимости общей физической подготовки (ОФП) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

Практика. Комплекс ОФП для первого года обучения: упражнения на мышцы живота (15 повторов); упражнения на мышцы спины (15 повторов);

упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10–15 повторов на каждую ногу); отжимания (10–15 раз); прыжки через скакалку одна минута без остановки.

Тема 3. СФП.

Теория: Техника выполнения определенных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентация в пространстве.

Тема 4. Прыжки. Рондат фляк.

Теория: Техника выполнения упражнения: вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

Практика: Выполнение переворота.Тема 5.

Прыжки. Маховое сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: акробатический элемент с поворотом на 180 градусов без промежуточной опоры на руки во время полета.

Практика: Выполнение элемента.Тема 6.

Прыжки. Сальто вперед.

Теория: Техника выполнения упражнения: переворот в воздухе через голову вперед.

Практика: Выполнение элемента.Тема 7.

Прыжки. Сальто назад.

Теория: Техника выполнения упражнения: переворот в воздухе через голову назад.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 8. Прыжки. Рондат фляк сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: связка двух гимнастических трюков.

Практика: Выполнение элемента.Тема 9.

Прыжки. Разножка.

Теория: Техника выполнения упражнения: прыжок с раздвинутыми ногами(одна вперед, другая – назад).

Практика: Выполнение элемента.

Тема 10. Вращение в стойке на руках.

Теория: Техника выполнения упражнения.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 11. Прыжки. Арабское сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: «колесо» без помощи рук с небольшой группировкой. Выполняется с одной ноги или двух. Сальто боком или арабское сальто имеет две основные разновидности "вперед" и "назад".

Практика: Выполнение элемента.Тема 12.

Прыжки. флик-Фляк.

Теория: Техника выполнения упражнения: «колесо» без помощи рук с небольшой группировкой. Выполняется с одной ноги или двух. Сальто боком или арабское сальто имеет две основные разновидности "вперед" и "назад".

Практика: Выполнение элемента.Тема 13.

Бедуинский прыжок.

Теория: Техника выполнения упражнения: Невращательный прыжок, в котором туловище находится параллельно полу, а ноги совершают высокую дугу.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 14. Бедуинский прыжок с поворотом.

Теория: Техника выполнения упражнения: выполнение бедуинского прыжка, с перескоком с ноги на ногу параллельно полу.

Практика: Выполнение элемента.

### **Планируемые результаты**

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Основы акробатики» (ознакомительный уровень) обучающиеся могут демонстрировать следующие результаты:

*Личностные:*

1. Демонстрация положительной динамики в проявлении настойчивости при достижении конечного результата и стремлении к качественному выполнению движений.
2. Проявление доброжелательного отношения к сверстникам в совместной деятельности.
3. Стремление к соблюдению норм ЗОЖ.

*Метапредметные:*

1. Развитие познавательной активности и способности к самообразованию.
2. Положительная динамика в формировании опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.
3. Развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности организма.

*Предметные:*

1. Обучающиеся ознакомятся с основами акробатики.
2. Научатся выполнять основные физические упражнения на развитие ловкости, растяжки.
3. Формируется умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### «Основы акробатики» (ознакомительный уровень) 1 полугодие

| Месяц    | Недели обучения |       | Контроль                 | Практика | Теория | Группа 1.1 |
|----------|-----------------|-------|--------------------------|----------|--------|------------|
|          |                 |       |                          |          |        |            |
| Сентябрь | 1               | 01-03 | Комплектование группы    |          |        |            |
|          | 2               | 04-10 | Входной контроль         | 0,3      |        | 0,7        |
|          | 3               | 11-17 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 4               | 18-24 | Текущий контроль         | 1        |        |            |
|          | 5               | 25-01 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
| Октябрь  | 6               | 02-08 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 7               | 9-15  | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 8               | 16-22 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 9               | 23-29 | Текущий контроль         | 1        |        |            |
|          | 10              | 30-05 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
| Ноябрь   | 11              | 06-12 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 12              | 13-19 | Текущий контроль         | 1        |        |            |
|          | 13              | 20-26 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 14              | 27-03 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
|          | 15              | 04-10 | Текущий контроль         | 0,8      |        | 0,2        |
| Декабрь  | 16              | 11-17 | Текущий контроль         | 0,5      |        | 0,5        |
|          | 17              | 18-24 | Промежуточная аттестация | 1        |        |            |
|          | 18              | 25-31 | Каникулы                 |          |        |            |
|          | 19              | 01-07 |                          |          |        |            |
| Январь   |                 |       |                          |          |        |            |

Календарный учебный график  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы акробатики» (ознакомительный уровень) 2 полугодие

2023-2024 учебного года

| Месяц           | Январь |       | Февраль |          | Март     |                  |                  |                  | Апрель           |                  |                  |                  | Май              |                  |                  |                  | Июнь             | Июль             | Август           | учебных часов    | по               |                          |          |       |       |      |
|-----------------|--------|-------|---------|----------|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|----------|-------|-------|------|
|                 | 08-14  | 15-21 | 22-28   | 29-04    | 05-11    | 12-18            | 19-25            | 26-03            | 04-10            | 11-17            | 18-24            | 25-31            | 01-07            | 08-14            | 15-21            | 22-28            | 29-05            | 06-12            | 13-19            |                  |                  | 20-26                    | 27-30    | 01-30 | 01-31 |      |
| Недели обучения |        |       | 20      | 21       | 22       | 23               | 24               | 25               | 26               | 27               | 28               | 29               | 30               | 31               | 32               | 33               | 34               | 35               | 36               | 37               | 38               | 39                       | 44       | 48    | 53    | 53   |
| Группа 1.1      |        |       | Теория  | Практика | Контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Текущий контроль | Промежуточная аттестация | Каникулы |       |       | 36   |
|                 |        |       | 0,5     | 1        | 0,5      | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                | 0,5              | 1                        |          |       |       | 27,8 |
|                 |        |       | 0,5     |          | 0,5      |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                  | 0,5              |                          |          |       |       | 8,2  |
|                 |        |       |         |          |          |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                          |          |       | 8     |      |

## «Основы акробатики» (ознакомительный уровень) 1 полугодие

[illegible]

## Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## «Основы акробатики» (ознакомительный уровень) 2 полугодие

**2023-2024 учебногo годa**

| Месяц            | Недели обучения |    | Группа 1.1               |          |
|------------------|-----------------|----|--------------------------|----------|
| Январь           | 08-14           | 20 | Контроль                 | Теория   |
|                  | 15-21           | 21 | Текущий контроль         | Практика |
|                  | 22-28           | 22 | Текущий контроль         | 0,5      |
| Февраль          | 29-04           | 23 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 05-11           | 24 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 12-18           | 25 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 19-25           | 26 | Текущий контроль         | 0,5      |
| Март             | 26-03           | 27 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 04-10           | 28 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 11-17           | 29 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 18-24           | 30 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 25-31           | 31 | Текущий контроль         | 0,5      |
| Апрель           | 01-07           | 32 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 08-14           | 33 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 15-21           | 34 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 22-28           | 35 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 29-05           | 36 | Текущий контроль         | 0,5      |
| Май              | 06-12           | 37 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 13-19           | 38 | Текущий контроль         | 0,5      |
|                  | 20-26           | 39 | Промежуточная аттестация | 0,5      |
| Июнь             | 27-30           | 44 | Каникулы                 | Каникулы |
| Июль             | 01-30           | 48 |                          |          |
| Август           | 01-31           | 53 |                          |          |
| учебных часов по |                 | 53 | 72                       | 61, 7    |
|                  |                 |    |                          | 10, 3    |

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимо создание следующих условий:

*Материально-техническое обеспечение:*

Материально-технические условия – просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками;
- хорошим освещением.
- учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Необходимый инвентарь:

- маты спортивные;
- музыкальный центр;
- канат;
- страховочная лонжа (веревка);
- страховочная лонжа (резинка);
- мячи;
- скакалки;

*Информационное обеспечение:* аудио-, видео-, фото-, интернет источники;  
<https://www.circus.ru/https://vk.com/cirk174>

### **Формы аттестации**

График проведения аттестация обучающихся регламентируется локальными актами ОУ:

- положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «ЦВР г. Челябинска»,
- годовым учебным графиком для детских объединений МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

Формой подведения итогов реализации программы является проведение контрольного занятия. Обучающийся выполняет физические упражнения на развитие силы, гибкости и прыгучести, проходит собеседование по теоретической части программы. Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если обучающий набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по общей физической подготовке.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* грамота, готовая работа, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото и др.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* зачет, конкурс, контрольная работа, концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование, фестиваль и др.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте изучения уровня воспитанности детей (приложение 1). Все мониторинговые исследования проводятся 2 раза за учебный год: в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

### Оценочные материалы

Контрольные материалы по разделам программы

| № | Раздел программы            | Упражнение/вопросы теории                                                                                                                                                                                                                                            | Оценка                                                                                                                                                      |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение в акробатику       | <p>1. Что необходимо для занятий спортивной акробатикой (помещение, инвентарь, форма).</p> <p>2. Расскажи основные правила поведения в зале.</p> <p>3. Какая спортивная форма необходима для занятий ОФП?</p> <p>4. История возникновения спортивной акробатики.</p> | Проверка знаний в форме собеседования и определяется «Зачёт – Не зачёт».                                                                                    |
| 2 | Общая физическая подготовка | <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(см).</p> <p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).</p>                                                       | Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом ВФСК «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). «Зачет», если 5 баллов и выше за 3 упражнения. |

Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)

### **Физическая подготовка (ФП)**

Физическая подготовка - неотъемлемая составная часть процесса формирования и совершенствования спортсменов практически всех специализаций.

В акробатике ФП на сегодняшний день располагает достаточно четкой научно-обоснованной методологией, включающей систему целенаправленных воздействий с целью обеспечения надежной подготовленности воспитанников. В связи с этим задачей ФП является формирование двигательных способностей для осуществления специфической деятельности, в режиме различных видов тренировки и выступлений на протяжении долгого времени.

Важнейшая отличительная особенность всех качеств двигательного потенциала обучающегося - реализация в технике различных упражнений. Иными словами, можно было бы сказать, что техника выполнения акробатического упражнения заключается в упорядоченном проявлении двигательных качеств.

Как ни покажется странным, но стабильность технического навыка, к которой так стремятся обучающиеся, и без которой, в общем-то, нет мастерства, приводит к снижению уровня развития двигательного потенциала в целом и составляющих его качеств. Это значит, что для совершенствования уровня его развития одних повторений упражнений недостаточно, нужно применять другие эффективные средства.

Физическая готовность к выполнению одного элемента не гарантирует его надежного выполнения в составе длинного хореографического номера. Поэтому многочисленные дискретные повторения не обеспечивают комбинационной комплексной подготовленности, и, естественно, следует искать и применять другие средства, адекватные этой специфической задаче.

Эти и другие особенности предопределяют концептуальное положение: **главным условием обеспечения высокой результативности деятельности акробата является использование закономерностей взаимосвязи двигательных качеств и навыков.**

В акробатике особенностью ФП является необходимость формировать двигательный потенциал при одновременном становлении технического мастерства и, как правило, поддерживать его уровень после достижения результатов.

Подчеркивая значимость и гибкость системы ФП акробатов можно выявить 9 форм организации занятий по ОФП и СФП:

- общая тренировочная разминка;
- силовая тренировочная разминка;
- СФП в процессе работы в хореографических постановках;
- технико-силовая подготовка;
- комбинированные силовые упражнения;
- комплексы силовых упражнений;

- комплексы СФП;
- круговая тренировка ударного типа;
- специальные занятия по ОФП.

### Методические материалы

*Особенности организации образовательного процесса – очно.*

*Методы обучения:*

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

*Формы организации учебного занятия:*

- беседа;
- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов
- самостоятельное чтение специальной литературы;
- практические занятия;
- учебно-тренировочное занятие.

*Педагогические технологии:*

*Технология индивидуализации обучения* - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося.

*Технология коллективного взаимообучения.* Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся).

*Технология программированного обучения* - это обучение по заранее разработанной программе, в которой предусмотрены действия, как обучающихся, так и педагога (или заменяющей его обучающей машины). Объективно программированное обучение отражает применительно к сфере образования тесное соединение науки с практикой, передачу определенных

действий человека машинам, возрастание роли управленческих функций во всех сферах общественной деятельности.

*Технология дифференцированного обучения* - это процессуальная система совместной деятельности педагога и обучающегося по проектированию, организации, ориентированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий обучающихся.

### **Методические особенности организации занятий по акробатике**

Занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

*Общее назначение подготовительной части занятия* – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки;
- упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

### Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

*Задачами основной части занятия являются:* развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики и хореографии.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

#### Методические особенности

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

*Основные задачи заключительной части занятия* – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

#### Методические особенности

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

*Дидактические материалы:*

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
  - журнал «Спорт в школу» ;
- научно-популярная литература.
- оборудование и инвентарь.

## Список литературы

### *Основная:*

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие.- М.: Эксмо, 2008.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика, ВЛАДОС. 2005.
3. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия.- М.: Эксмо, 2008.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика.- М, 1985
5. Кузмина К.А., Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. Методические рекомендации.- Саратовский медицинский институт, 1991
8. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии.- Саратов, Лицей, 2005
9. Коркин В.П. Акробатика. - М., 2013.
10. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика. Каноны терминологии.- Москва, «Физкультура и спорт», 1989.
11. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. – М.: Просвещение 2008- 2010.
12. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005.
13. Игнащенко А.М. Акробатика, М.: 2013.
14. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005

### *Дополнительная:*

15. Кузмина К.А., Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. - Методические рекомендации, Саратовский медицинский институт, 1991.

## Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование 36 часов**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>                                  | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.               |             | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1                       |
| 2.               |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 3.               |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 4.               |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 5.               |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 6.               |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 7.               |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 8.               |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 9.               |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 10.              |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 11.              |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 12.              |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 13.              |             | С.Ф.П                                                | 1                       |
| 14.              |             | О.Ф.П                                                | 1                       |
| 15.              |             | Прыжки. Рондат фляк.                                 | 1                       |
| 16.              |             | Прыжки. Рондат фляк                                  | 1                       |
| 17.              |             | Прыжки. Маховое Сальто                               | 1                       |
| 18.              |             | Прыжки. Маховое Сальто                               | 1                       |
| 19.              |             | Прыжки. Сальто вперед                                | 1                       |
| 20.              |             | Прыжки. Сальто вперед                                | 1                       |
| 21.              |             | Прыжки. Сальто назад                                 | 1                       |
| 22.              |             | Прыжки. Сальто назад                                 | 1                       |
| 23.              |             | Прыжки. Рондат фляк сальто                           | 1                       |
| 24.              |             | Прыжки. Рондат фляк сальто                           | 1                       |
| 25.              |             | Прыжки. Разножка.                                    | 1                       |
| 26.              |             | Прыжки. Разножка.                                    | 1                       |
| 27.              |             | Вращение в стойке на руках                           | 1                       |
| 28.              |             | Вращение в стойке на руках                           | 1                       |
| 29.              |             | Прыжки. Арабское сальто                              | 1                       |
| 30.              |             | Прыжки. Арабское сальто                              | 1                       |
| 31.              |             | Прыжки. Флик-фляк                                    | 1                       |
| 32.              |             | Прыжки. Флик-фляк                                    | 1                       |
| 33.              |             | Бедуинский прыжок.                                   | 1                       |
| 34.              |             | Бедуинский прыжок.                                   | 1                       |
| 35.              |             | Бедуинский прыжок с поворотом                        | 1                       |
| 36.              |             | Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года    | 1                       |

72 часа

| №<br>п/п | Дата | Тема занятия                                         | Кол-во<br>часов |
|----------|------|------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       |      | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1               |
| 2.       |      | Правила поведения на занятиях                        | 1               |
| 3.       |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 4.       |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 5.       |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 6.       |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 7.       |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 8.       |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 9.       |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 10.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 11.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 12.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 13.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 14.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 15.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 16.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 17.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 18.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 19.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 20.      |      | О.Ф.П.                                               | 1               |
| 21.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 22.      |      | С.Ф.П.                                               | 1               |
| 23.      |      | Прыжки. Рондат фляк                                  | 1               |
| 24.      |      | Прыжки. Рондат фляк                                  | 1               |
| 25.      |      | Прыжки. Рондат фляк                                  | 1               |
| 26.      |      | Прыжки. Рондат фляк                                  | 1               |
| 27.      |      | Прыжки. Маховое сальто                               | 1               |
| 28.      |      | Прыжки. Маховое сальто                               | 1               |
| 29.      |      | Прыжки. Маховое сальто                               | 1               |
| 30.      |      | Прыжки. Маховое сальто                               | 1               |
| 31.      |      | Прыжки. Сальто вперед                                | 1               |
| 32.      |      | Прыжки. Сальто вперед                                | 1               |
| 33.      |      | Прыжки. Сальто вперед                                | 1               |
| 34.      |      | Прыжки. Сальто вперед                                | 1               |
| 35.      |      | Прыжки. Сальто назад                                 | 1               |
| 36.      |      | Прыжки. Сальто назад                                 | 1               |
| 37.      |      | Прыжки. Сальто назад                                 | 1               |
| 38.      |      | Прыжки. Сальто назад                                 | 1               |
| 39.      |      | Прыжки. Рондат фляк сальто                           | 1               |
| 40.      |      | Прыжки. Рондат фляк сальто                           | 1               |
| 41.      |      | прыжки. Рондат фляк сальто                           | 1               |

|     |                                                   |   |
|-----|---------------------------------------------------|---|
| 42. | Прыжки. Рондат фляк сальто                        | 1 |
| 43. | Прыжки. Рондат фляк сальто                        | 1 |
| 44. | Прыжки. Рондат фляк сальто                        | 1 |
| 45. | Прыжки. Разножка                                  | 1 |
| 46. | Прыжки. Разножка                                  | 1 |
| 47. | Прыжки. Разножка                                  | 1 |
| 48. | Прыжки. Разножка                                  | 1 |
| 49. | Вращение в стойке на руках                        | 1 |
| 50. | Вращение в стойке на руках                        | 1 |
| 51. | Вращение в стойке на руках                        | 1 |
| 52. | Вращение в стойке на руках                        | 1 |
| 53. | Прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 54. | Прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 55. | Прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 56. | Прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 57. | прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 58. | Прыжки. Арабское сальто                           | 1 |
| 59. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 60. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 61. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 62. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 63. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 64. | Прыжки. Флик-фляк                                 | 1 |
| 65. | Бедуинский прыжок                                 | 1 |
| 66. | Бедуинский прыжок                                 | 1 |
| 67. | Бедуинский прыжок                                 | 1 |
| 68. | Бедуинский прыжок                                 | 1 |
| 69. | Бедуинский прыжок с поворотом                     | 1 |
| 70. | Бедуинский прыжок с поворотом                     | 1 |
| 71. | Бедуинский прыжок с поворотом                     | 1 |
| 72. | Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года | 1 |

## Приложение 2

**Контрольно-измерительные материалы****Методика изучения уровня воспитанности****Инструкция**

Оцените, пожалуйста, степень выраженности или частоту проявлений перечисленных ниже качеств у Ваших обучающихся по следующей шкале:

4 балла – всегда

3 балла – довольно часто

2 балла – бывает по-разному  
1 балл – иногда, редко

0 баллов – никогда

Постарайтесь высказать свое мнение как можно более объективно. В соответствующие графы карты наблюдений проставьте баллы.

| Разделы                                    | № п/п | Вопросы                                                                 |                |
|--------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|
| I. Отношение к своему физическому развитию | 1.    | Осознает ли Ваш воспитанник необходимость своего физического развития?  |                |
|                                            | 2.    | Прилагает ли он усилия для того, чтобы быть здоровым, крепким, сильным? |                |
|                                            | Н     | Очень высокий уровень                                                   | 8 баллов       |
|                                            | ОР    | Высокий уровень                                                         | 6 – 7          |
|                                            | М     | Средний уровень                                                         | 3 – 5          |
| II. Социальная активность                  | Ы     | Низкий уровень                                                          | 1 – 2          |
|                                            |       | Критический уровень                                                     | 0              |
|                                            | 1.    | Открыт ли Ваш воспитанник для общения?                                  |                |
|                                            | 2.    | Является ли он признанным лидером в коллективе?                         |                |
|                                            | 3.    | Пользуется ли он уважением сверстников?                                 |                |
|                                            | 4.    | Уважает ли Ваш воспитанник мнение коллектива?                           |                |
|                                            | 5.    | Участвует ли в общественной жизни коллектива?                           |                |
|                                            | Н     | Очень высокий уровень                                                   | 18 – 20 баллов |
|                                            | ОР    | Высокий уровень                                                         | 14 – 17        |
|                                            | М     | Средний уровень                                                         | 7 – 13         |
| III. Познавательная активность             | Ы     | Низкий уровень                                                          | 3 – 6          |
|                                            |       | Критический уровень                                                     | 0 - 2          |
|                                            | 1.    | Проявляет ли воспитанник интерес к предмету?                            |                |
|                                            | 2.    | На сколько внимателен он во время занятий?                              |                |
|                                            | 3.    | Проявляет ли познавательную активность и инициативность на занятии?     |                |
|                                            | 4.    | Всегда ли позитивно относится к Вашим требованиям и предложениям?       |                |

|                           |    |                                                                                                  |                |
|---------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                           | 5. | Какой уровень усвоения программы он показывает?                                                  |                |
|                           | Н  | Очень высокий уровень                                                                            | 18 – 20 баллов |
|                           | ОР | Высокий уровень                                                                                  | 14 – 17        |
|                           | М  | Средний уровень                                                                                  | 7 – 13         |
|                           | Ы  | Низкий уровень                                                                                   | 3 – 6          |
|                           |    | Критический уровень                                                                              | 0 - 2          |
| IV. Уровень воспитанности | 1. | Всегда ли Ваш воспитанник доброжелателен в отношениях со сверстниками, способен к сопереживанию? |                |
|                           | 2. | Уважительно ли он относится к старшим?                                                           |                |
|                           | 3. | Всегда ли имеет опрятный вид?                                                                    |                |
|                           | 4. | Можно ли назвать его вежливым?                                                                   |                |
|                           | 5. | Всегда ли он добросовестно относится к порученному ему делу?                                     |                |
|                           | 6. | Всегда ли использует культурные способы решения спорных ситуаций?                                |                |
|                           | 7. | Можно ли о нем сказать, что он чуток, внимателен к другим?                                       |                |
|                           | 8. | Терпим ли он к мнению другого человека?                                                          |                |
|                           | 9. | Всегда ли, по вашему мнению, воспитанник говорит правду?                                         |                |

Перечисленные далее качества оцените по следующей шкале: Всегда, в высшей степени - 0 баллов

Довольно часто, в большей степени, чем остальные – 1 балл  
Бывает по-разному, как все – 2 балла

Иногда, редко, в меньшей степени, чем остальные – 3 балла  
Никогда не бывает, совершенно исключено – 4 балла

|    |     |                                                                   |         |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------|---------|
| V. | 10. | Нарушает ли он дисциплину на занятии?                             |         |
|    | 11. | Использует ли в разговоре со сверстниками не нормативную лексику? |         |
|    | 12. | Обижает ли тех, кто слабее его?                                   |         |
|    | 13. | Подвержен ли Ваш воспитанник дурному влиянию со стороны?          |         |
|    | Н   | Очень высокий уровень                                             | 46 – 52 |
|    | ОР  | Высокий уровень                                                   | 37 – 45 |
|    | М   | Средний уровень                                                   | 17 – 36 |
|    | Ы   | Низкий уровень                                                    | 7 – 16  |
|    |     | Критический уровень                                               | 0 – 6   |

Общий уровень: баллы

Критический ..... 0 - 13

Низкий ..... 14 – 33

Средний ..... 34 – 70

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Высокий .....       | 71 – 89   |
| Очень высокий ..... | 90 и выше |

**Нормативы сдачи ОФП**

| № | Виды испытаний (тесты)                                          | Нормативы 6-8 лет           |                               |                               |                             |                               |                               |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |                                                                 | Мальчики                    |                               |                               | Девочки                     |                               |                               |
|   |                                                                 | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7                           | 10                            | 17                            | 4                           | 6                             | 11                            |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу        | +1                          | +3                            | +7                            | +3                          | +5                            | +9                            |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 110                         | 120                           | 140                           | 105                         | 115                           | 135                           |

| № | Виды испытаний (тесты)                                          | Нормативы 9-10 лет          |                               |                               |                             |                               |                               |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |                                                                 | Мальчики                    |                               |                               | Девочки                     |                               |                               |
|   |                                                                 | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10                          | 13                            | 22                            | 5                           | 7                             | 13                            |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с                               | +2                          | +4                            | +8                            | +3                          | +5                            | +11                           |

|   |                                                  |     |     |     |     |     |     |
|---|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | прямыми ногами на полу                           |     |     |     |     |     |     |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |

| № | Виды испытаний (тесты)                                          | Нормативы 11-12 лет         |                               |                               |                             |                               |                               |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |                                                                 | Мальчики                    |                               |                               | Девочки                     |                               |                               |
|   |                                                                 | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13                          | 18                            | 28                            | 7                           | 9                             | 14                            |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу        | +3                          | +5                            | +9                            | +4                          | +6                            | +13                           |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 150                         | 160                           | 180                           | 135                         | 145                           | 165                           |

| № | Виды испытаний (тесты)            | Нормативы 13-15 лет         |                               |                               |                             |                               |                               |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |                                   | Мальчики                    |                               |                               | Девочки                     |                               |                               |
|   |                                   | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20                          | 24                            | 36                            | 8                           | 10                            | 15                            |

|   |                                                          |     |     |     |     |     |     |
|---|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | лежа на полу<br>(количество раз)                         |     |     |     |     |     |     |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +4  | +6  | +11 | +5  | +8  | +15 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)         | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |

| № | Виды испытаний (тесты)                                             | Нормативы 16-18 лет         |                               |                               |                             |                               |                               |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |                                                                    | Мальчики                    |                               |                               | Девочки                     |                               |                               |
|   |                                                                    | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла | Низкий<br>Уровень<br>1 балл | Средний<br>уровень<br>2 балла | Высокий<br>уровень<br>3 балла |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз) | 27                          | 31                            | 42                            | 9                           | 11                            | 16                            |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу           | +6                          | +8                            | +13                           | +7                          | +9                            | +16                           |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                   | 195                         | 210                           | 230                           | 160                         | 170                           | 185                           |

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА  
мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2023-2024 учебный год

Творческое объединение  
Год обучения

«Основы акробатики»  
I

Образовательная программа  
Педагог дополнительного образования

«Основы акробатики»  
Маткин И.А.

| Фамилия,<br>имя ребёнка | К а ч е с т в а   л и ч н о с т и   и   п р и з н а к и   п р о я в л е н и я |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           | Кол-<br>во<br>баллов | Урове<br>нь |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------------------------|-------------|------------|---------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------------------|-------------|
|                         | Активность,<br>организаторские<br>способности                                 |             |           | Коммуникативные<br>навыки,<br>коллективизм |             |           | Ответственность,<br>самостоятельность,<br>дисциплинированно<br>сть |             |            | Нравственность,<br>гуманность |             |            | Креативность,<br>проявленная при<br>участии в<br>мероприятиях |             |           |                      |             |
|                         | ДИАГНОСТИКА                                                                   |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         | вхо<br>д.                                                                     | проме<br>ж. | итог<br>. | вхо<br>д.                                  | проме<br>ж. | итог<br>. | вхо<br>д.                                                          | проме<br>ж. | итог.<br>. | вхо<br>д.                     | проме<br>ж. | итог.<br>. | вхо<br>д.                                                     | проме<br>ж. | итог<br>. |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |
|                         |                                                                               |             |           |                                            |             |           |                                                                    |             |            |                               |             |            |                                                               |             |           |                      |             |

Всего детей \_\_\_\_\_

Высокий \_\_\_\_\_ Средний \_\_\_\_\_ Низкий \_\_\_\_\_

Мониторинг  
развития качеств личности обучающихся

| Качества личности                                         | Признаки проявления качеств личности                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | ярко проявляются<br>3 балла                                                                                                                                                                                                                                                | проявляются<br>2 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                          | слабо проявляются<br>1 балл                                                                                                                                     |
| Активность, организаторские способности.                  | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.                                                                                                      | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.                                                                                                                                                                                                                  | Мало активен, пропускает занятия, мешает выполнять задания другим, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность отсутствует. |
| Коммуникативные навыки, коллективизм.                     | Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.                                                                                                                 | Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, дружелюбен, не вступает в конфликты, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.                                                                                                                                         | Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов, публично не выступает.                                        |
| Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность. | Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других. Умеет ставить перед собой определённые цели, добиваться их достижения собственными силами без посторонней помощи или поддержки. Для успешного выполнения задания, поручения может привлечь | Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или | Уклоняется от поручений, безответственен, пассивен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.         |

|                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | других.<br>Ответственен к своим поступкам, способен действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения. | товарищей.                                                                                                                                                                                |                                                                                                            |
| Нравственность, гуманность.                           | Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.   | В присутствии старших скромн, доброжелателен, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания. | Недоброжелателен, со сверстниками бывает груб, пренебрежителен, высокомерен, часто обманывает, неискренен. |
| Креативность, проявленная при участии в мероприятиях. | Имеет высокий творческий потенциал.                                                                                             | Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.                                                                                                     | Уровень выполнения заданий репродуктивный.                                                                 |

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов.

Средний уровень - от 7 до 11 баллов. Высокий

уровень - от 12 до 15 баллов.

### Приложение 3

#### Методические материалы Конспект занятия

**Тема:** «Общая физическая подготовка круговым методом»

**Цель:** Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации.

**Задачи:**

1. Личностные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственно-этических и волевых качеств обучающихся средствами физической культуры: трудолюбие, честность, уверенность в своих силах, выдержка и самообладание, сдержанность, коллективизм.

2. Метапредметные:

- совершенствование общей физической подготовки;
- развитие двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, координации, силы.

3. Предметные:

- выработка у обучающихся основных способов двигательной деятельности;
- формирование на этой основе жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

**Оборудование и инвентарь:**

- гимнастические маты;
- скамья для поднимания туловища;
- отягощения, блины;
- свисток;
- секундомер;
- набивные мячи;
- скамейки.

**Содержание занятия:**

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Основными задачами, решаемые в процессе ОФП, включая и самостоятельные формы организации занятий, являются:

- повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма – дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость - координация);
- повышение адаптивных свойств организма к социально - экологическим и климатическим условиям среды обитания человека;

- повышение защитных функций организма, устойчивости к психическим заболеваниям, психических напряжениям и стрессам;
- обеспечение функциональной готовности человека к профессионально - прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений в виде профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Планирование ОФП осуществляется на основе результатов контроля физической подготовленности занимающихся, по результатам развития основных физических качеств и включает в себя:

- выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности, как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий.

Методика круговой тренировки (КТ), материалом для которой служат в основном технически несложные упражнения, в большинстве своем имеют ациклическую структуру. Циклический характер им придается путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно, а сами движения подбирают по схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы и дать достаточную нагрузку на все внутренние органы. Повторная нагрузка на следующей станции не должна задействовать с большей интенсивностью группы мышц, несущих на предыдущей станции максимальное усилие. Основу круговой тренировки составляют многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. При применении круговой тренировки на занятиях необходимо индивидуализировано подбирать нагрузку, соответствующую уровню способностей и физической подготовленности каждого. Для циклического планирования используются комплексы направленные, в первую очередь, на общефизическую подготовку.

При разработке общей физической подготовки методом круговой тренировки необходимо:

1. Определить конечные цели физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести анализ упражнений, связать их с учебным материалом, учитывая их положительное и отрицательное значение для того или иного навыка.
3. Комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия с учетом степени физической подготовки студентов.
4. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении физических упражнений с учетом возраста, пола и уровня физического развития.
5. Строго соблюдать последовательность выполнения и перехода с одной на другую, а также интервала между кругами.
6. Использовать наглядные пособия.

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что объем смоделированного комплекса, подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, с

| Часть занятия                                     | Содержание                                                                             | Дозировка нагрузки                     | Методические указания                                                    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть</b>                     | 1. Бег: обычный                                                                        | 1 круг                                 | Сохраняем дистанцию,                                                     |
|                                                   | приставными шагами, руки на поясе левым (правым) боком                                 | 1 круг                                 | отталкиваемся выше                                                       |
|                                                   | - спиной вперед                                                                        |                                        | смотрим через левое плечо,                                               |
|                                                   | - высоким подниманием бедра с захлестывание голени назад прыжками левой (правой) ногой | 1 круг<br>5 мин                        | восстанавливаем дыхание                                                  |
|                                                   | 3. Ходьба                                                                              | 3 подхода                              |                                                                          |
|                                                   | 4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение                                         | 3 подхода                              | отведение активной, спину держим прямо                                   |
|                                                   | И.П. руки перед грудью                                                                 |                                        |                                                                          |
|                                                   | 1-2. отведение рук назад                                                               |                                        | держат руки прямо, в локтях не сгибать, голову прямо, отведение активной |
|                                                   | 3-4. отведение рук с поворотом туловища влево                                          | 5 мин                                  |                                                                          |
|                                                   | 5-8. тоже вправо                                                                       |                                        |                                                                          |
| И.П. правую руку вверх                            |                                                                                        | голову держать прямо, амплитуда больше |                                                                          |
| 1-2. отведение рук назад                          |                                                                                        |                                        |                                                                          |
| 3-4. тоже с левой рукой - И.П. руки на плечи      |                                                                                        |                                        |                                                                          |
| 1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед | 3 подхода на 8 счет                                                                    |                                        |                                                                          |
| 1-10 тоже назад                                   |                                                                                        |                                        |                                                                          |
| 5. ОРУ на месте                                   |                                                                                        |                                        |                                                                          |

|                 |                                                                |                     |                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Основная часть. | - построить группу из одной шеренги в «три уступом по расчету» | 3 подхода на 8 счет | слушаем счет                                                                   |
|                 | И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс                         |                     | наклон активной, нужно                                                         |
|                 | 1-2. наклон туловища влево                                     |                     | посмотреть через локтевой сустав                                               |
|                 | 3-4 тоже вправо                                                | 3 подхода на 8 счет | свои пятки                                                                     |
|                 | И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.    |                     |                                                                                |
|                 | 1-2. наклон к левой ноге                                       | 3 подхода           | ноги прямые, в коленях не                                                      |
|                 | 3-4. наклон к середине                                         |                     | стибаем, наклон                                                                |
|                 | 5-6. наклон к правой ноге                                      |                     | ниже, прогибание сильней                                                       |
|                 | 7-8. прогибание назад                                          | 25 мин              |                                                                                |
|                 | И.П. ноги вместе                                               | 1 мин               |                                                                                |
|                 | 1-3. круговое движение в коленном суставе влево                |                     | амплитуда вращения большая, приседаем ниже                                     |
|                 | 4. круговое движение с приседанием                             |                     |                                                                                |
|                 | И.П. левая нога вперед, руки на пояс                           | 30сX30с ч\з 60 с    | голова прямо, присели ниже, спину держим                                       |
|                 | 1-4. выпады на левой ноге                                      | 2                   | прямо                                                                          |
|                 | 5-8. с разворотом на правой ноге                               | 30сX30с ч\з 60 с    | выпады ниже                                                                    |
|                 | Перестроить группу в одну шеренгу                              | 2                   |                                                                                |
|                 |                                                                |                     | Команда: «На свои места шагом - марш!»                                         |
|                 | .Разделить детей на пары «станции»                             | 30сX30с ч\з 60 с    | Все упражнения выполняются в течение 30 секунд без напряжения в среднем темпе. |
|                 | которые будут выполнять общефизические упражнения вместе.      | 30сX30с ч\з 60 с    | Каждый обучающийся выбирает одному ему посильный темп упражнений.              |
|                 | 2. Объяснить задание:                                          | 2                   | Задача:                                                                        |
|                 | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.             | 30сX30с ч\з 60 с    |                                                                                |
|                 | 2.Поднимание опускание туловища из положение лежа на           | 30сX30с ч\з 60 с    |                                                                                |
|                 |                                                                | 2                   |                                                                                |
|                 |                                                                |                     |                                                                                |

|                      |                                                                    |   |             |                                                                                                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заключительная часть | спине                                                              | с | 30сХ30с ч\з | выполнять                                                                                             |
|                      | использованием набивного мяча.                                     |   | 60 с        | упражнения без остановки до                                                                           |
|                      | Выпрыгивание вверх из положения упор присед.                       |   | 2           | конца контрольной времени. Если спортсмен будет                                                       |
|                      | Поднимание опускание спины на тренажере.                           |   | 30сХ30с ч\з | спешить и быстро делать он устанети                                                                   |
|                      | Прыжки через гимнастическую скамейку.                              |   | 60 с        | задание до конца не сделает, если будет                                                               |
|                      | Вращение блинами. Вес 15-20 кг.                                    |   | 2           | медленно, то нагрузка будет                                                                           |
|                      | Отталкивание от гимнастической скамейки.                           |   | 30сХ30с ч\з | недостаточной. Педагог говорит                                                                        |
|                      | Подтягивание на перекладине.                                       |   | 60 с        | время вслух, чтобы                                                                                    |
|                      | Прыжки на скакалке.                                                |   | 2           | обучающиеся ориентировались, сколько времени еще выполнять                                            |
|                      | 10 Передача набивных мячей                                         |   |             | упражнение. Одна станция                                                                              |
|                      |                                                                    |   |             | состоит из упражнения в 2                                                                             |
|                      |                                                                    |   |             | подхода по 30 секунд отдых на                                                                         |
|                      |                                                                    |   |             | восстановление организма между                                                                        |
|                      |                                                                    |   |             | подходами 30 секунд между упражнениями                                                                |
|                      |                                                                    |   |             | одна минута                                                                                           |
|                      | Построение, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия. |   | 5 мин.      | Для расслабления бег «трусцой» 3 круга.                                                               |
|                      | Игра «Счетвремени».                                                |   |             | Обучающиеся считают про себя 30 сек. и делают шаг вперед. Выявляют самого точного. Эта игра позволяет |

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  |  | развивать чувство<br>времени. |
|--|--|--|-------------------------------|

Приложение 4  
**План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной  
 общеобразовательной программы  
 на 2023-2024 учебный год**

| №п/п | Название мероприятия                                                                                                | Сроки и место проведения | Категория участников                     | Ответственный  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------|
| 1.   | Тематическая программа «Лети журавлик», посвящённая дню памяти жертв фашизма                                        | 10.09.23                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 2.   | Игровая программа «Школа вежливых наук»                                                                             | 15.10.23                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 3.   | Беседа «Если попал в беду»                                                                                          | 11.11.23                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 4.   | Праздник «Новогодний Арлекин»                                                                                       | 26.12.23                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 5.   | Рождественские катания на коньках                                                                                   | 06.01.24                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 6.   | Игровая программа «Искатели приключений»                                                                            | 11.02.24                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 7.   | Беседа с игровыми элементами «Цветы жизни», посвящённая сохранению и улучшению экологической среды окружающего мира | 10.03.24                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 8.   | Игровая программа, посвящённая Дню смеха «В гостях у Смех Смехыча»                                                  | 31.03.24                 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы акробатики» | Парфенова Н.В. |

|     |                                                                                  |          |                                             |                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|----------------|
| 9.  | Игровая программа,<br>посвящённая<br>Международному дню<br>цирка «В круге цирка» | 16.04.24 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы<br>акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 10. | Экскурсионная<br>программа «Расскажем<br>детям о войне»                          | 11.05.24 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы<br>акробатики» | Парфенова Н.В. |
| 11. | Конкурсно-игровая<br>программа «Да<br>здравствует лето!»                         | 31.05.24 | Обучающиеся<br>ТО<br>«Основы<br>акробатики» | Парфенова Н.В. |