

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании
педагогического совета
от « 21 » 03 2024 г.
протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ № 10



Н.Н. Филофеева

Приказ № 140 от 21.03.24

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗНАКОМСТВО С АКРОБАТИКОЙ» (спортивная акробатика)



Уровень программы: базовый

Срок реализации Программы: 1 год: 144 ч.

Возрастная категория: 6-15 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 45969

Автор-составитель:
Бурыхина Ольга Фанусовна, заместитель директора по УСР
(указать ФИО и должность разработчика)

г-к. Анапа,
2024

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗНАКОМСТВО С АКРОБАТИКОЙ»

Наименование муниципалитета	Город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №10
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	45969
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЗНАКОМСТВО С АКРОБАТИКОЙ»
Механизм финансирования	за счет бюджетных средств
ФИО автора (составителя) программы	Бурыхина Ольга Фанусовна
Краткое описание программы	Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке по виду спорта спортивная акробатика с использованием средств ОФП
Форма обучения	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объем)	1 год, 144 часа
Возрастная категория	6-15 лет
Цель программы	Создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по виду спорта спортивная акробатика
Задачи программы	Образовательные (предметные): - приобретение определенных теоретических знаний об истории развития спортивной акробатики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях; - формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой; - развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности; - освоение базовых навыков на простейших упражнениях. Личностные: - формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни; - развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике

	<p>занятий спортивной акробатикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма; - содействие гармоничному физическому развитию. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по спортивной акробатике; - воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности; - формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.
Ожидаемые результаты	Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Имеется спортивный зал

Содержание

	Нормативно-правовая база	5
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		6
1.1	Пояснительная записка программы:	6
	Направленность	6
	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	6-7
	Формы обучения	8
	Режим занятий	8
	Особенности организации образовательного процесса	8
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы:	9
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2	Содержание учебного плана	11
1.4	Планируемые результаты.	15
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»		17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Раздел программы «Воспитание»	19
2.3	Условия реализации программы	21
2.4	Формы аттестации	22
2.5	Оценочные материалы	23
2.6	Методические материалы	26
2.7	Список литературы	27

Нормативно правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.
8. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Порядок организации обучения по индивидуальному учебному плану в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа от 30.06.2023 года № 186.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике «Знакомство с акробатикой» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012 г. № 273 и локальными нормативными документами, регламентирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Новизна

Спортивная акробатика этот вид спорта включающий в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Воспитывают у детей и морально-волевые качества - целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

Особенности содержания программы:

Обучение по программе «Знакомство с акробатикой» направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебно-тренировочный процесс (занятие), складывается из физической, технической подготовки, а так же базовых теоретических знаний необходимых для понимания избранного вида спорта.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Актуальность

Программы состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на развитие способностей ребенка с учетом его потенциала.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 года одной из перспективных отраслей является образование, направленное на улучшение качества жизни, с возможностью получения образования и развития (индивидуальных) способностей.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития

Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек (учащийся, ребенок).

Таким образом, система дополнительного образования (МАУ ДО СШ № 10) позволяет реализовать стратегию социально-экономического развития в области создания условий для гармоничного развития личности и творческого потенциала.

В связи с чем одной из приоритетных задач Программы является формирование и развитие личности, которое начинается с процесса социализации в раннем возрасте и длится на протяжении всей жизни.

Важнейшей составляющей успеха в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту обучающиеся. Допустимая разница в возрасте между партнерами не более 6 лет. И тренеру-преподавателю необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать ростовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является МАУ ДО СШ № 10 по адресу: г. Анапа, ул. Омелькова, 30.

Педагогическая целесообразность

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного.

Обучение программе по виду спорта «спортивная акробатика» воспитывает у детей морально-волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов применяемыми тренером-преподавателем. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности

Настоящая программа является модифицированной, в основу разработки которой, положена программа по спортивной акробатике для профессиональных школ допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, классификационная программа по спортивной акробатике издание: июль 2019 г. комитет Акробатической Гимнастики.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового

образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, что характеризует уникальность вида спорта, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая

Адресат программы

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются девочки, обучающиеся общеобразовательных школ с 6 до 15 лет, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям. В группе может заниматься от 15 до 30 человек

Для комплектации групп по спортивной акробатике по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Допускаются все лица, желающие заниматься спортивной акробатикой. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на основе данной программы позитивную жизненную стратегию.

Уровень программы - базовый

Объем программы – 36 учебных недель, 144 часа за год

Срок освоения программы - Программа рассчитана на 1 учебный год.

Формы обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением электронного обучения, соревновательное.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами спортивной акробатики.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической

подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, показательных выступлений.

Режим занятий – Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости учащийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся либо по заявлению самого учащегося, достигшего совершеннолетнего возраста (Приложение 1), в соответствии с «Порядком организации обучения по индивидуальному учебному плану в МАУ ДО СШ № 10 МО г-к Анапа».

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном, имеющем специализированное покрытие и оборудование, зале. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по спортивной акробатике.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития спортивной акробатики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой;

- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;

- освоение базовых навыков на простейших упражнениях.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;

- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной акробатикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- содействие гармоничному физическому развитию.

Метапредметные:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по спортивной акробатике;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план на 1 год обучения представлен в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый блок обучения (64 часа – 16 недель)					
1	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, собеседование, мониторинг физ. подготовки
1.1	Физкультура и спорт в России	2	2		
1.2	История возникновения спортивной акробатики. Режим питания	2	2		
1.3	Строение и функции организма. Правила техники безопасности	2	2		
2	Общая физическая подготовка	17	4	13	Контрольные испытания
2.1	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	4	1	3	
2.2	Формирование правильной осанки	4	1	3	
2.3	Растяжка	5	1	4	
2.4	Базовые прыжки	4	1	3	
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	
3.1	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	8	1	7	
3.2	Базовые акробатические	9	1	8	

	элементы				
4	Технико– тактическая подготовка	18	4	14	
4.1	Акробатика в парах (поддержки)	4	1	3	
4.2	Хореография	5	1	4	
4.3	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	4	1	3	
4.4	Разучивание соревновательной композиции	5	1	4	
5	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	6		6	Тест, мониторинг физ. подготовки https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/door-znakomstvo-so-sportivnoj-akrobatikoj/testovye-zadaniya-2/
5.1	Мониторинг освоения первого блока			6	
	ИТОГО по первому блоку:	64	16	48	
Второй блок обучения (80 часов – 20 недель)					
1	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, собеседование, мониторинг физ. подготовки
1.1	Физкультура и спорт в России	2	2		
1.2	История возникновения спортивной акробатики. Режим питания	2	2		
1.3	Строение и функции организма. Правила техники безопасности	2	2		
2	Общая физическая подготовка	22	4	18	Контрольные испытания
2.1	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.2	Формирование правильной осанки	6	1	5	

2.3	Растяжка	6	1	5	
2.4	Базовые прыжки	5	1	4	
3	Специальная физическая подготовка	23	2	21	
3.1	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	11	1	10	Контрольные испытания
3.2	Базовые акробатические элементы	12	1	11	
4	Технико–тактическая подготовка	23	4	18	Контрольные испытания
4.1	Акробатика в парах (поддержки)	5	1	4	
4.2	Хореография	6	1	5	
4.3	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	6	1	5	
4.4	Разучивание соревновательной композиции	5	1	4	
5	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	6		6	Тест, мониторинг физ. подготовки https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/door-znakomstvo-so-sportivnoj-akrobatikoj/testovye-zadaniya-2/
5.1	Мониторинг освоения второго блока			6	
	ИТОГО по второму блоку:	80	16	64	
	Всего часов	144	32	112	
	Итого часов	144			

1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел № 1 Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физкультура и спорт в России. История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на

тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. История возникновения спортивной акробатики. Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э.

Режим питания. Закаливание спортсменов. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 3. Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на занимающихся. Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой.

Правила техники безопасности.

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивной школе.

2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

6. Не выходить из спортзала без указания тренера-преподавателя.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

8. Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивный зал и школу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.- строевые упражнения; разновидности ходьбы, бега, прыжков; лазание по гимнастической стенке и скамейке.

Тема 1. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Ходьба: Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Оздоровительный бег: Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Тема 2. Формирование правильной осанки.

Осанка — это привычная поза: определенное положение головы, позвоночника, грудины и таза, особенности функционирования мышц, задействованных для поддержания равновесия. Сгорбленная, сутулая спина — это не только очевидные комплексы и явная неуверенность в себе. Сутулость, искривление позвоночника вбок и другие признаки нарушения правильной осанки — все это суровые предвестники заболеваний опорно-двигательного аппарата. Между тем у каждого человека индивидуальная статья, поскольку она зависит, в том числе от его конституции, генетики. С течением жизни манера держать тело в пространстве изменяется. Это нормально. Важно сделать так, чтобы осанка изначально стала правильной и сохранялась в таком виде в течение всей жизни.

Тема 3. Растяжка.

Растяжка - это форма физических упражнений, при которых определенная мышца или сухожилие (или группа мышц) намеренно растягивается и сгибается, чтобы улучшить ощущаемую эластичность мышц и достичь комфортного мышечного тонуса.[1] Результатом является ощущение повышенного мышечного контроля, гибкости и диапазона движений. Растяжка также используется терапевтически для облегчения судорог и улучшения функций в повседневной деятельности за счет увеличения диапазона движений.

Тема 4. Базовые прыжки.

Прыгучесть — способность спортсмена выполнять прыжки с большой высотой подъема массы тела или с высокой дальностью разбега и важный навык, подтверждающий профессионализм спортсмена. Общеразвивающие упражнения.

Умение высоко прыгать открывает новые спортивные горизонты, так как при совершенствовании прыжков в высоту развиваются мышцы, улучшается координация и повышается выносливость. Работа над мускулатурой увеличивает показатели физической подготовки, следовательно, тренировочная программа может стать разнообразнее и интереснее. Так как прыжки в высоту достаточно травмоопасные, вместе с силой мышц также необходимо развивать гибкость и выносливость суставов. Это, в свою очередь, может обезопасить от спортивных травм не только во время выполнения прыжка, но и любого другого упражнения. Плюс суставная гимнастика — отличная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Разделы программы	Основные упражнения
-------------------	---------------------

<p><u>Специальная физическая подготовка</u></p>	<p>1) <u>Динамические и статические равновесия. Пластика, гибкость</u> Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом на 360°. Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры;</p> <p>Пластика, гибкость тела — одно из профессиональных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она способствует созданию сценического образа и является показателем выразительности.</p> <p>2) <u>Базовые акробатические элементы.</u> Основные акробатические элементы можно разделить на два подвида: статические и динамические. Множество статических элементов могут быть частью динамических. Так, например, стойка на руках является неотъемлемым элементом выполнения колеса. Также сложные элементы состояются из простых, одиночных. Большой популярностью у детей пользуются акробатические упражнения, которые содействуют общей и специальной физической подготовке школьников: развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат (орган равновесия), оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат учащихся.</p> <p>Занятия акробатическими упражнениями способствуют также развитию волевых качеств (смелости и решительности), столь необходимых для достижения высоких спортивных результатов.</p>
---	---

Технико-тактическая подготовка.

Разделы программы	Основные упражнения
<p><u>Технико-тактическая подготовка (пластика)</u></p>	<p>1) <u>Акробатика в парах (поддержки).</u> Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения. Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Колесо, «часики». Перекаты с моста на живот и обратно.</p> <p>2) <u>Хореография.</u> Скручивания, сжатия и изгибы, волны и взмахи, расслабления. Различные наклоны туловища и выпады во все стороны;</p> <p>3) <u>Разучивание соревновательной композиции.</u> Выполнение различных связок и комбинаций движений</p>

	телом. Акробатические упражнения - разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках, на голове; колесо; «мостик»; шпагаты.
--	---

1.4 Планируемые результаты

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

Предметные результаты:

Приобретены определенных теоретических знаний об истории развития спортивной акробатики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, сформирован устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой, развиты специфические качества: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях.

Личностные результаты:

Сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни, развиты основные физические качества, их гармоничное сочетание применено к специфике занятий хореографией, укреплено здоровье, повышен уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Метапредметные результаты:

Овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по хореографии, воспитание хореографии двигательной деятельности, сформирована социальная активность: общение в группе, навыки дисциплины.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в таблице 2

Таблица 2

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	10.09.24	Физкультура и спорт в России	2	10:00-	очная с применением дистанционных образовательных технологий	Большой зал МАУ ДО СШ № 10	тест, опрос
2	12.09.24	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2	11:30 (1-я гр.)			наблюдение
3	17.09.24	Формирование правильной осанки	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			наблюдение
4	19.09.24	Растяжка	2				наблюдение
5	24.09.24	Базовые прыжки	2	10:00-11:30 (1-я гр.)			наблюдение
6	26.09.24	Базовые акробатические элементы	2				наблюдение
7	01.10.24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			наблюдение
8	03.10.24	Акробатика в парах (поддержки).	2				наблюдение
9	08.10.24	История возникновения спортивной акробатики. Режим питания	2	10:00-11:30 (1-я гр.)			наблюдение
10	10.10.24	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2				тест, опрос
11	15.10.24	Формирование правильной осанки	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			наблюдение
12	17.10.24	Растяжка. Базовые акробатические элементы	2				наблюдение
13	22.10.24	Базовые прыжки	2	10:00-11:30 (1-я гр.)			наблюдение
14	24.10.24	Базовые акробатические элементы	2				наблюдение
15	29.10.24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			наблюдение
16	31.10.24	Хореография.	2				наблюдение
17	05.11.24	Разучивание соревновательной композиции	2	10:00-11:30 (1-я гр.)			наблюдение
18	07.11.24	Акробатика в парах (поддержки).	2				наблюдение
19	12.11.24	Строение и функции организма. Правила техники безопасности	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			наблюдение
20	14.11.24	Растяжка.	2				наблюдение
21	19.11.24	Базовые акробатические элементы	2	10:00-11:30 (1-я гр.)			наблюдение
22	21.11.24	Хореография. Разучивание соревновательной композиции	2				наблюдение
23	26.11.24	Предварительная оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2	16:30-18:00 (2-я гр.)	наблюдение		
24	28.11.24	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2		Предварительный контроль норм		
25	03.12.24	Базовые акробатические элементы	2	10:00-11:30 (1-я гр.)	наблюдение		
26	05.12.24	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2		наблюдение		

27	10.12.24	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2	16:30-18:00	очная с применением дистанционных образовательных технологий	ДО СШ № 10	наблюдение
28	12.12.24	Разучивание соревновательной композиции	2	(2-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
29	17.12.24	Акробатика в парах (поддержки)	2	10:00-11:30		ДО СШ № 10	наблюдение
30	19.12.24	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2	(1-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
31	24.12.24	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2	16:30-18:00		ДО СШ № 10	наблюдение
32	26.12.24	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2	10:00-11:30		Большой зал МАУ	наблюдение
33	14.01.25	Физкультура и спорт в России	2	(1-я гр.)		ДО СШ № 10	Итоговый контроль норм
34	16.01.25	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2	16:30-18:00		Большой зал МАУ	Итоговый контроль норм
35	21.01.25	Формирование правильной осанки	2	10:00-11:30		ДО СШ № 10	тест, опрос
36	23.01.25	Растяжка.	2	(1-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
37	28.01.25	Базовые прыжки	2	наблюдение			наблюдение
38	30.01.25	Базовые акробатические элементы	2	наблюдение			наблюдение
39	04.02.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	16:30-18:00		ДО СШ № 10	наблюдение
40	06.02.25	Акробатика в парах (поддержки).	2	(2-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
41	11.02.25	История возникновения спортивной акробатики. Режим питания	2	10:00-11:30		ДО СШ № 10	наблюдение
42	13.02.25	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	2	(1-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
43	18.02.25	Формирование правильной осанки	2	16:30-18:00		Большой зал МАУ	тест, опрос
44	20.02.25	Растяжка. Базовые акробатические элементы	2	(2-я гр.)		ДО СШ № 10	наблюдение
45	25.02.25	Базовые прыжки	2	наблюдение			наблюдение
46	27.02.25	Базовые акробатические элементы	2	10:00-11:30		Большой зал МАУ	наблюдение
47	04.03.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	(1-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
48	07.03.25	Хореография.	2	наблюдение			наблюдение
49	11.03.25	Разучивание соревновательной композиции	2	16:30-18:00		ДО СШ № 10	наблюдение
50	14.03.25	Акробатика в парах (поддержки).	2	(2-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
51	18.03.25	Строение и функции организма. Правила техники безопасности	2	10:00-11:30		ДО СШ № 10	наблюдение
52	21.03.25	Растяжка.	2	(1-я гр.)		Большой зал МАУ	наблюдение
53	25.03.25	Базовые акробатические элементы	2	наблюдение			тест, опрос
54	28.03.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	16:30-18:00	Большой зал МАУ	наблюдение	
55	01.04.25	Хореография. Разучивание соревновательной композиции	2	(2-я гр.)	ДО СШ № 10	наблюдение	
56	03.04.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	10:00-11:30	Большой зал МАУ	наблюдение	
57	08.04.25	Базовые акробатические элементы	2	(1-я гр.)	ДО СШ № 10	наблюдение	
58	10.04.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2	16:30-18:00	Большой зал МАУ	наблюдение	
59	15.04.25	Предварительная оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2	(2-я гр.)	ДО СШ № 10	наблюдение	
60	17.04.25	Выполнение элементов спортивной	2	10:00-	Большой зал МАУ	наблюдение	

		акробатики во взаимодействиях (в составах)		11:30 (1-я гр.)	очная с применением дистанционных образовательных технологий	Большой зал МАУ ДО СШ № 10	Предварительный контроль норм
61	22.04.25	Хореография.	2	16:30-18:00 (2-я гр.)			
62	24.04.25	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2	10:00-11:30 (1-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	наблюдение
63	29.04.25	Разучивание соревновательной композиции	2	16:30-18:00 (2-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	наблюдение
64	06.05.25	Базовые акробатические элементы	2	10:00-11:30 (1-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	наблюдение
66	08.05.25	Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость	2				
67	13.05.25	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2	16:30-18:00 (2-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	наблюдение
68	15.05.25	Разучивание соревновательной композиции	2				
69	20.05.25	Акробатика в парах (поддержки)	2	10:00-11:30 (1-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	наблюдение
70	22.05.25	Выполнение элементов спортивной акробатики во взаимодействиях (в составах)	2				
71	27.05.25	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2	16:30-18:00 (2-я гр.)		Большой зал МАУ ДО СШ № 10	Итоговый контроль норм
72	29.05.25	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока	2				

2.2 Раздел программы «Воспитание»

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, формирование чувства гражданственности, взаимного уважения.

Задачи:

- усвоении обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей
- формировании и развитии личностных отношений;
- приобретении социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Формы и методы воспитания:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и

коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Методы воспитания применяемые в программе в соответствии с традиционной классификацией Г.И. Щукиной:

1. формирования сознания через убеждения используются – рассказы и видеофильмы на темы соревнований и выступлений известных чемпионов, инструктажи по технике безопасности, алгоритмика действий на примере видео показа, пример выполнения элементов на основе метода визуализации действий по видео инструкции, теоретические лекции и др.

2. организации деятельности – спортивные тренинги, игра с этико-психологическими правилами, выполнение и разработка спортивных комплексов упражнений, созидание воспитательных ситуаций товарищества и др.

3. стимулирования поведения и деятельности – поощрение, наказание, соревновательная деятельность, участие в отчетных мероприятиях.

Организационные условия

- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- единство педагогических воздействий педагога дополнительного образования, семьи и общеобразовательной школы;
- систематичность, последовательность и непрерывность образовательного процесса;
- требовательность и уважение к личности обучающегося, опора на положительное в нем
- широкое использование в воспитательных целях разнообразных средств воспитательной, культурной и спортивно-массовой работы;
- глубокое изучение личности обучающегося для более эффективного использования средств и методов педагогического воздействия.

Календарное планирование программы «Воспитание» представлено в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День гимнастики (акробатика как подвид гимнастики) Краснодарского края	с 20 по 30 октября	Фестиваль	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы
2	Отчетное открытое занятие, исторические традиции края в особенности танца	с 20 по 30 декабря	Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы

			обучающихся	
3	Конкурс фотографий «С мамой в спорте»	с 1 по 10 марта	Конкурс фотографий	Фотоотчет о конкурсе. Награждение лауреатов. Заметка на сайте школы
4	Отчетное открытое занятие приуроченное к празднованию дня Народов Кубани	с 20 по 30 мая	Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий обучающимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходим спортивный и тренажерные залы, отвечающие санитарным нормам (площадью не менее 3 кв.метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Спортивный и тренажерный залы оснащенные необходимым оборудованием.

Оборудование для трансляции фото и видео материалов (телевизор, проектор, экран).

При условии освоение программы при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, каждый участник образовательного процесса должен обладать гаджетами, имеющими выход в Интернет.

Группы для занятий по общеразвивающей программе формируются в течение учебного года, в соответствии с возрастными 6 – 7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и физиологическими особенностями согласно Уставу МАУ ДО ДЮСШ № 10, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Информационное обеспечение:

- Подборка видео материалов спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по спортивной акробатики:

<https://sporttrends.ru/browse-akrobatika-videos-1-date.html>

https://ochepyatki.ru/view_video.php?viewkey=bd26c6a

<https://acrobatic.ru/video>

- Электронные ресурсы (сайты для педагога):

<https://www.acrobatica-russia.ru/>

<https://womanadvice.ru/sportivnaya-akrobatika>

<http://i-kiss.ru/rubrika/akrobatika>

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnaya-akrobatika-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

- Электронные ресурсы (сайты для детей):

<https://vtrenirovke.ru/sportivnaya-akrobatika-i-video-trenirovki-na-kazhdym-den-dlya-nachinayushhih/>

<https://xn--b1agihds.xn--d1acj3b/>

<https://chudesalegko.ru/akrobatika-vidy-polza-protivopokazaniya-akrobatika-dlya-detej-i-vzroslyx/>

Кадровое обеспечение:

тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

2.4 Формы контроля и аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный и итоговый контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочных занятиях;

- оценки результатов выступления во внутришкольных соревнованиях и фестивалях, а так же улучшения индивидуальных гимнастических показателей;

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в выступлении.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных внутришкольных мероприятиях или фестивалях.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам эстетической гимнастикой, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

Ожидаемые результаты

К концу учебного года обучающиеся любого возраста - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, освоят основные средства ОФП, освоят некоторые технические приёмы, освоят основы спортивной акробатики, повысят уровень физической подготовки.

При условии электронного обучения результаты образовательной

деятельности детей по программе предоставляются в форме видео и фото материалов.

2.5 Оценочные материалы

Одним из результатов образовательной деятельности по программе являются выступления во внутришкольных соревнованиях и фестивалях, а также улучшения индивидуальных гимнастических показателей;

Вопросы итогового теоретического контроля обучающихся
<https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/doop-znakomstvo-so-sportivnoj-akrobatikoj/testovye-zadaniya-2/>:

ПРОМЕЖУТОЧНЫ КОНТРОЛЬ

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это
- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - В. способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это
- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
 - В. способность поднимать тяжелые предметы
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают
- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
 - В. освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты
- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
 - Б. бег на короткие дистанции;
 - В. подвижные игры

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

11. Бег на длинные дистанции развивает
- А. ловкость;
 - Б. быстроту;
 - В. выносливость
12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- А. прыжки со скакалкой;
 - Б. подтягивание в висе;
 - В. длительный бег до 25-30 мин.
13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?
- А. посредством спортивных и подвижных игр;
 - Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
 - В. посредством упражнений высокой интенсивности
14. Выносливость человека не зависит от
- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
 - Б. силы мышц;
 - В. возможностей систем дыхания и кровообращения
15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?
- А. бокс;
 - Б. керлинг;
 - В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Беседа по темам проводится в игровой форме с тренером-преподавателем, детям в возрасте 6-7 лет необходимо ответить на 1 вопрос теории по каждой теме.

1. Уход за телом. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви. 3. Гигиена сна и отдыха. 4. Общий режим дня спортсмена. 5. Питание спортсмена. 6. Питьевой режим спортсмена. 7. Средства закаливания. 8. Требования техники безопасности при занятиях.

Успешным считается освоение более 75 процентов материала.

По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен быть осуществлен контроль согласно таблице 4.

Таблица 4.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их спортивных и творческих способностей	Собеседование
Текущий мониторинг		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися	Педагогическое наблюдение, проведение

	<p>учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения</p>	<p>промежуточной сдачи контрольных показателей</p>
Итоговый мониторинг		
<p>В конце учебного года</p>	<p>Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Педагогическое наблюдение, проведение контрольной сдачи показателей, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, опрос, открытое занятие, зачет.</p>

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося индивидуально согласно таблице 5.

Таблица 5.

Индивидуальная карта результативности обучающегося

ФИО педагога _____

ФИО обучающегося _____

Показатель	Значение промежуточного освоения программы Дата _____	Значения на конец освоения программы Дата _____	Оценка
Упражнение «мост» из положения лежа на спине, фиксация 5 сек.)			
Удержание равновесия на одной ноге			
Прыжок в длину с места			
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа			
Подъем туловища лежа на спине			
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке			
Бег на 30 м.			

Аттестация по общей физической и технико-тактической физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных испытаний и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано». По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен наблюдаться прирост показателей форм контроля.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия;
- зачёты;
- фестивали.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

2.6 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы представлено в таблице 6.

Таблица 6.

№ п/п	Название раздела	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал
1	Теоретическая подготовка	беседа, инструктаж	методы: словесные, наглядные приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции, наглядные пособия
2	Общая физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
4	Технико - тактическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
5	Самостоятельная работа	практическое занятие	методы: практические приемы: объяснение	инвентарь

Технологии применяемые в процессе освоения программы:

- лично-ориентированные технологии;
- технологии сотрудничества;
- здоровье берегающие технологии;

- групповые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом. Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

2.7 Список литературы

Для педагога:

1. Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 2017
2. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 2019.
3. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2019.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2016.
7. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Выща школа, 2017.
8. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ // Информационные технологии : книга : электр. версия. 2019. С. 15. URL: https://azon.market/image/catalog/v_1/product/pdf/366/3657205.pdf /Т.Дата публикации: 21.08.2023. Режим доступа: свободный.
9. Мельников. Общая физическая подготовка для детей// Информационные технологии : книга : электр. версия. 2021. <https://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf> Т.Дата публикации: 21.08.2022. Режим доступа: свободный.

Список литературы, рекомендованный для детей и родителей:

1. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2017.

Приложение 1

Директору МАУ ДО СШ № 10 МО г-к Анапа

от _____
 (ФИО одного из родителей (законных представителей)
 зарегистрирован: г. _____
 ул. _____, дом № _____, кв. № _____
 контактный телефон _____
 фактический адрес проживания _____

Заявление

Прошу перевести на обучение (организовать обучение) по индивидуальному плану по дополнительной общеобразовательной _____ программе:

_____ моего ребенка _____

(фамилия, имя, отчество ребенка

(полностью)

Срок обучения с _____ по _____, продолжительность _____ часов

Форма обучения _____

« _____ » _____ 202__ г. _____ / _____

Подпись

ФИО заявителя