

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 61-0 от «31» авг 2017 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ

Ясинская Е.С.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИКА ДЛЯ ВСЕХ»

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Клюева И.Г.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание подразумевает под собой формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое воспитание подрастающего поколения осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *"Акробатика для всех"* ориентирована на развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *"Акробатика для всех"* составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ *"Об образовании в Российской Федерации"* обозначено, что дополнительное образование должно быть направлено на удовлетворение личностных потребностей детей, в частности - в физическом совершенствовании, а также на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В настоящей образовательной программе систематизированы различные средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (индивидуальная, прыжковая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет, а для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка

формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика.

Физическое воспитание формирует у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью образовательной программы «Акробатика для всех» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся с основами классической хореографии, танцевальными движениями, играют в подвижные игры, а также знакомятся с такими видами спорта как художественная гимнастика, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дартс.

Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 6 до 12 лет, желающие заниматься физической культурой и акробатикой, без специальной подготовки (конкурсный набор не предполагается), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой.

Цель программы: физическое совершенствование ребенка, формирование мотивации к здоровому образу жизни через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатикой.

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов и упражнений;
- Ознакомить с техникой выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих (ОРУ);
- Обучать выполнению упражнений ОФП, общеразвивающих;
- Обучать приемам акробатики, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Ознакомить с основами классической хореографии;
- Обучать некоторым танцевальным движениям;
- Обучать простейшим хореографическим прыжкам, прыжкам в длину, высоту;
- Ознакомить с основами различных видов спорта: спортивная, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дартс;
- Формировать навыки работы с мячом, лентой, скакалкой, обручем;
- Обучать метанию;
- Обучать разнообразным подвижным играм.

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание;
- Развивать способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни;

- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга;
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов;
- Воспитывать коммуникативные навыки, умение работать в команде, чувство взаимопомощи и коллективизма;
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе;
- Воспитывать способность объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, объем – 360 ч.

1 год - 144 ч 2 год - 216 ч

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. При приеме особых условий нет, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Предоставляется справка от врача.

Состав группы разновозрастный. 1 год обучения – 6-11 лет, 2 год обучения – 7-12 лет.

Существенный возрастной разброс контингента учащихся (6-12 лет) продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

Программа 2 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Учащиеся, не занимавшиеся по данной программе, но уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после сдачи нормативов физической подготовки и выполнения заданий педагога.

Наполняемость группы: I год обучения - не менее 15 человек,

II год обучения - не менее 12 человек.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование, творческий отчет (выступление), зачет (сдача нормативов ОФП).

Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (создание коллективных акробатических номеров, подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности);

- ковер
- станок
- маты (15)
- канат
- гимнастическая лестница
- «камера» надувная
- зеркала
- муз. центр
- аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки (15)
- ПК
- проектор
- экран
- обучающие видеофильмы
- дартс
- мячи разнообразные (15)
- гимнастическая скамейка (4)
- обручи (15)
- баскетбольные щиты
- стоялки и планка для прыжков в высоту

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (индивидуально и в группах)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Сформированность начальных знаний и умений в классической хореографии
- Способность выполнять отдельные танцевальные движения, хореографические комбинации
- Сформированность навыка выполнения упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч)
- Сформированность представления о таких видах спорта, как: спортивная, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дартс
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Сформированность навыка страховки в работе с партнерами
- Способность организовать спортивную и подвижную игру в детской группе и семье;
- Повышение уровня физической подготовки учащихся

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Способность проявлять волю, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Сформированность ответственности;
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Учебный план

1 год обучения

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	Выполнение тестовых упражнений
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	4	66	70	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения	1	15	16	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Общефизическая подготовка	1	13	14	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Элементы акробатики	1	19	20	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Акробатические прыжки	1	19	20	Практическая работа
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	4	22	26	
	Тема 1. Партер	1	3	4	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Растяжка, равновесие	1	7	8	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Хореографические прыжки	1	3	4	Практическая работа
	Тема 4. Танцевальные движения	1	9	10	Практическая работа
4	Раздел 3. Знакомство с другими видами спорта	5	25	30	
	Тема 1. Спортивная и художественная гимнастика	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Волейбол	1	5	6	Практическая работа

	Тема 3. Баскетбол	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Легкая атлетика	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 5. Дартс	1	5	6	Практическая работа
5	Раздел 4. Подвижные игры	3	9	12	
	Тема 1. Игры с предметом	1	3	4	Игра
	Тема 2. Ролевые игры	1	3	4	Игра
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4	Эстафета
6	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки
7	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2	Соревнование, выступление
	Всего	17	127	144	

Учебный план

2 год обучения

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	4	98	102	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения	1	19	20	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Общефизическая подготовка	1	21	22	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Элементы акробатики	1	25	26	Практическая работа (выполнение)

					упражнений)
	Тема 4. Акробатические прыжки	1	33	34	Практическая работа
3	Раздел 2 Основы классической хореографии	4	62	66	
	Тема 1. Партер	1	17	18	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Растяжка, равновесие	1	19	20	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Хореографические прыжки	1	13	14	Практическая работа
	Тема 4. Танцевальные движения	1	13	14	Практическая работа
4	Раздел 3. Знакомство с другими видами спорта	5	25	30	
	Тема 1. Спортивная и художественная гимнастика	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 2. Волейбол	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 3. Баскетбол	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 4. Легкая атлетика	1	5	6	Практическая работа (выполнение упражнений)
	Тема 5. Дартс	1	5	6	Практическая работа
5	Раздел 4. Подвижные игры	3	9	12	
	Тема 1. Игры с предметом	1	3	4	Игра
	Тема 2. Ролевые игры	1	3	4	Игра
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4	Эстафета
6	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки
7	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2	Соревнование, выступление
	Всего	17	199	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.08	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- Ознакомить с техникой выполнения простейших акробатических элементов, прыжков, равновесий
- Обучать выполнению упражнений на гибкость, ловкость, координацию
- Обучать выполнению упражнений на силу, выносливость, скорость
- Обучать выполнению простейших акробатических элементов: упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты, стойки
- Обучать выполнению простейших акробатических прыжков (вальсет, наскоки)
- Научить выполнению равновесий ("ласточка", "журавлик")
- Обучать правильно ставить дыхание при физической нагрузке
- Ознакомить с основами хореографии
- Обучать простейшим хореографическим движениям и позам, хореографическим прыжкам (открытый, прогнувшись, ноги врозь)
- Научить танцевальным движениям ("утята", русский народный танец)
- Ознакомить с основами различных видов спорта: спортивная, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дартс
- Обучать правилам некоторых подвижных игр, эстафет
- Формировать навыки работы с предметами (скакалка, обруч, мяч)
- Научить прыжку в длину и высоту простейшим способом
- Обучать осуществлять страховку при работе в группе

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, силу, выносливость
- Содействовать нравственному и физическому совершенствованию
- Развивать внимание
- Развивать самостоятельность
- Развивать организаторские навыки

Воспитательные:

- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов
- Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями
- Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни

- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива, умение работать в команде, чувство взаимопомощи и коллективизма
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Введение

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств. Виды упражнений (индивидуальные упражнения, упражнения выполняемые в парах и группах, с предметами и без предметов).

Практическая часть: Тест-упражнения - складки, отжимание, лазание, прыжки с высоты, прыжки в длину с места.

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Комплексы упражнений. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть: Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выполнение силовых упражнений – подтягивания, упражнения на пресс, отжимание. Упражнения на выносливость. Упражнения на скорость. Упражнения на сопротивление. Упражнения с утяжелителями.

Тема 3. Элементы акробатики

Техника выполнения элементов акробатики (стойки на плечах, на лопатках, на руках, мосты, перекуты, кувырки и т.д.)

Практическая часть: Выполнение элементов, подводящих к упражнениям, и самих упражнений: перекаты, группировки, полумосты, "лодочки", "коробочки" и т.д.

Тема 4. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение простейших акробатических прыжков с опорой и с помощью камеры от колеса. Перекаты, кувырки с толчком одной, двумя ногами и с помощью камеры.

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Партер

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

Практическая часть:

- упражнения стоя
- упражнения лежа.

Тема 2. Растяжка, равновесие

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Техника безопасности.

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела.

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»)
- складки (ноги вместе, врозь)
- полушпагаты, шпагаты
- удержание равновесия на высоких полупальцах
- удержание равновесия на одной ноге («ласточка», «журавлик»)
- упражнения на коленях.

Тема 3. Хореографические прыжки

Необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития двигательных способностей. Методы развития таких сторон двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность. Техника выполнения хореографических прыжков.

Практическая часть:

- наскок на две ноги
- подскоки
- «козлик» открытый, прогнувшись
- «ножницы», ноги врозь

Тема 4. Танцевальные движения

Понятие "танец". Танцевальные па. Главные характеристики танца. Ритм.

Практическая часть:

- подскоки
- движения стоп
- движения рук
- галопы, раскачивания

Раздел 3. Знакомство с другими видами спорта

Тема 1. Спортивная и художественная гимнастика

Спортивная и художественная гимнастика как виды спорта, их особенности.

Практическая часть:

Выполнение упражнений со скакалкой, мячом, обручем.

Выполнение упражнений на скамейке и в вися.

Тема 2. Волейбол

Волейбол - олимпийский вид спорта. Правила игры. Техника и тактика игры.

Практическая часть:

В парах - бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху

В парах - ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху

В парах - броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2, объединенные)

В парах - стойка волейболиста, руки над головой — в точке удара по мячу; партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).

Тема 3. Баскетбол

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Правила игры. Техника и тактика игры.

Практическая часть:

Упражнения:

- Броски мяча в стену на равную высоту с разных расстояний и ловля его
- Броски мяча в стену, поворот вокруг себя и ловля его
- Броски мяча в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону
- Бег мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя, и ловля его
- Присев, броски из такого положения мяча и ловля его.

Тема 4. Легкая атлетика

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта ,способствующий всестороннему физическому развитию человека.

Совокупность видов спорта, объединяющая 5 видов легкой атлетики - ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Практическая часть: Упражнения беговые, прыжковые, упражнения по метанию.

Тема 5. Дартс

Правила игры. Техника хвата дротика. Техника метания.

Практическая часть: Отработка метания дротика в мишень.

Раздел 4. Подвижные игры

Тема 1. Игры с предметом

Понятие игры. Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игры с обручем
- игры с мячом
- игры со скакалкой

Тема 2. Ролевые игры

Правила некоторых ролевых игр.

Практическая часть:

- игра «Море волнуется»
- игра «Мишка и пчелы»

Тема 3. Эстафеты

Игры – эстафеты как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений, развития смекалки и изобретательности. Правила игр-эстафет.

Практическая часть:

- эстафеты беговые
- эстафеты с предметами

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района (праздники, соревнования); в минисоревнованиях в рамках объединения, согласно планам учебно-массовых мероприятий района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- Сформированность представления о технике выполнения различных упражнений ОФП
- Умение выполнять упражнения общей физической подготовки.

- Сформированность представления о технике выполнения простейших акробатических элементов, прыжков, равновесий
- Сформированность навыка выполнения простейших акробатических элементов (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты, стойки)
- Умение выполнять акробатические прыжки, акробатические равновесия
- Сформированность представления об основных элементах хореографии
- Умение выполнять простейшие хореографические движения и позы, хореографические прыжки
- Уметь выполнять упражнения с предметами
- Сформированность представления о таких видах спорта, как: спортивная, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дартс
- Знание правил некоторых подвижных игр, эстафет
 - Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке
 - Способность осуществлять страховку при работе в группе
- Умение выполнять прыжки в длину и высоту простейшим способом
 - Способность организовать спортивную и подвижную игру в детской группе и семье
 - Повышение уровня физической подготовки учащихся

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Стремление к физическому совершенствованию
- Способность проявлять целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Календарно-тематическое планирование

Группа _____

Год обучения _____ 1 _____

Дата занятия планируе мая	фактичес кая	Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
		Введение	2	
		Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных. Упражнения.		
		Р-1. Основные акробатические упражнения	70	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения	16	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
		Т-2. Общефизическая подготовка	14	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на координацию	2	
		Т-2. ОФП на координацию	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-3. Элементы акробатики	20	
		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
		Т-3. Перекаты, группировки, упор присев	2	
		Т-3. Кувырки, мост	2	

		Т-3. Кувырки, мост	2	
		Т-3. Кувырки, мост	2	
		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Кувырки, стойки, мост	2	
Т-4. Акробатические прыжки			20	
		Т-4. Акробатические прыжки разбег, подскоки, наскоки	2	
		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
Р-2. Основы классической хореографии			26	
Т-1. Партер			4	
		Т-1. Партер	2	
		Т-1. Партер	2	
Т-2. Растяжка, равновесие			8	
		Т-2. Растяжка	2	
		Т-2. Растяжка	2	
		Т-2. Равновесие	2	
		Т-2. Равновесие	2	
Т-3. Хореографические прыжки			4	
		Т-3. Хореографические прыжки	2	
		Т-3. Хореографические прыжки	2	
Т-4. Танцевальные движения			10	
		Т-4. Танцевальные движения - работа рук	2	
		Т-4. Танцевальные движения - работа ног	2	
		Т-4. Танцевальные движения - подскоки	2	
		Т-4. Танцевальные движения - галопы	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
Р-3. Знакомство с другими видами спорта			30	
Т-1. Спортивная и художественная гимнастика			6	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения на скамейке и в виси	2	
Т-2. Волейбол			6	
		Т-2. Упражнения с мячом	2	
		Т-2. Удары по мячу	2	
		Т-2. Удары по мячу	2	
Т-3. Баскетбол			6	
		Т-3. Броски и ловля мяча	2	
		Т-3. Ведение мяча	2	
		Т-3. Ведение мяча	2	
Т-4. Легкая атлетика			6	

		Т-4. Легкая атлетика - бег	2	
		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
		Т-4. Легкая атлетика - метание	2	
		Т-5. Дартс	6	
		Т-5. Дартс - хват	2	
		Т-5. Дартс - метание	2	
		Т-5. Дартс - метание	2	
		Р-4. Подвижные игры	12	
		Т-1. Игры с предметом	4	
		Т-1. Игры с предметом	2	
		Т-1. Игры с предметом	2	
		Т-2. Ролевые игры	4	
		Т-2. Ролевые игры	2	
		Т-2. Ролевые игры	2	
		Т-3. Эстафеты	4	
		Т-3. Эстафеты	2	
		Т-3. Эстафеты	2	
		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		ИТОГО	144	

Задачи образовательной программы 2 года обучения

Обучающие:

- Продолжать обучать выполнению упражнений на гибкость, ловкость, координацию
- Продолжать обучать выполнению упражнений на силу, выносливость, скорость
- Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов: упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты, стойки
- Обучать элементам: колесо, переворот вперед
- Обучать элементу "сальто вперед" в группировке с "камеры"
- Совершенствовать технику выполнения прыжков (вальсет, наскок)
- Обучать выполнению равновесий ("ласточка", боковая затяжка)
- Обучать простейшим хореографическим прыжкам (открытый, согнувшись, махом в сторону)
- Обучать танцевальным движениям (сиртаки, "яблочко")
- Совершенствовать навыки работы с предметами (скакалка, обруч, мяч)
- Совершенствовать навыки броска мяча, передачи мяча
- Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину и высоту
- Совершенствовать технику метания дротика (хват, бросок)
- Обучать некоторым подвижным играм, эстафетам
- Совершенствовать навыки осуществления страховки при работе в группе
- Формировать умение организовать спортивную и подвижную игру в детской группе и семье

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию, силу, выносливость
- Содействовать нравственному и физическому совершенствованию учащихся
- Развивать самостоятельность
- Развивать способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- Воспитывать организаторские навыки
- Воспитывать чувство ответственности, долга
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива
- Воспитывать взаимопомощь на занятиях (через осуществление страховки при выполнении акробатических элементов и упражнений)
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов
- Воспитывать способность объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Введение

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности..
Техника выполнения упражнений (повторение).

Практическая часть: Сдача нормативов по ОФП и СФП

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Комплексы упражнений. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть: Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выполнение силовых упражнений – подтягивания,

упражнения на пресс, отжимание. Упражнения на выносливость. Упражнения на скорость. Упражнения на сопротивление. Упражнения с утяжелителями.

Тема 3. Элементы акробатики

Техника выполнения элементов акробатики (стойки на плечах, на лопатках, на руках, мосты, перекаты, кувырки и т.д.)

Практическая часть: Выполнение элементов, подводящих к упражнениям, и самих упражнений: перекаты, группировки, мост, полумосты, "лодочки", "коробочки", кувырки, стойки, колесо и т.д.

Тема 4. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение простейших акробатических прыжков с опорой, и с помощью камеры от колеса. Перекаты, кувырки с толчком одной, двумя ногами и с помощью камеры. Акробатические прыжки с камеры. Колесо с разбега. Выполнение прыжковых связок.

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Партер

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

Практическая часть:

- упражнения стоя
- упражнения лежа.

Тема 2. Растяжка, равновесие

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Техника безопасности.

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела.

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»)
- складки (ноги вместе, врозь)
- полушпагаты, шпагаты
- затяжки
- удержание равновесия на высоких полупальцах
- удержание равновесия на одной ноге («ласточка», «журавлик»)
- упражнения на коленях.

Тема 3. Хореографические прыжки

Необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития двигательных способностей. Методы развития таких сторон

двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность. Техника выполнения хореографических прыжков.

Практическая часть:

- наскок на две ноги
- подскоки
- «козлик» открытый, прогнувшись
- «ножницы», ноги врозь

Тема 4. Танцевальные движения

Понятие "танец". Танцевальные па. Главные характеристики танца. Ритм.

Практическая часть:

- подскоки
- движения стоп
- движения рук
- галопы, раскачивания, повороты

Раздел 3. Знакомство с другими видами спорта

Тема 1. Спортивная и художественная гимнастика

Спортивная и художественная гимнастика как виды спорта, их особенности.

Практическая часть:

Выполнение упражнений со скакалкой, мячом, обручем.

Выполнение упражнений на скамейке и в вися.

Тема 2. Волейбол

Волейбол - олимпийский вид спорта. Правила игры. Техника и тактика игры.

Практическая часть:

В парах - бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху

В парах - ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху

В парах - броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2, объединенные)

В парах - стойка волейболиста, руки над головой — в точке удара по мячу; партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).

Отработка ведения мяча.

Тема 3. Баскетбол

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Правила игры. Техника и тактика игры.

Практическая часть:

Упражнения:

- Броски мяча в стену на равную высоту с разных расстояний и ловля его
- Броски мяча в стену, поворот вокруг себя и ловля его
- Броски мяча в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону
- Бег мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя, и ловля его

- Присев, броски из такого положения мяча и ловля его.
- Броски в баскетбольную корзину с разных точек
- Отработка ведения мяча

Тема 4. Легкая атлетика

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека.

Совокупность видов спорта, объединяющая 5 видов легкой атлетики - ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Практическая часть: Упражнения беговые, прыжковые, упражнения по метанию.

Тема 5. Дартс

Правила игры. Техника хвата дротика. Техника метания.

Практическая часть: Отработка хвата и метания дротика в мишень.

Раздел 4. Подвижные игры

Тема 1. Игры с предметом

Понятие игры. Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игры с обручем
- игры с мячом
- игры со скакалкой

Тема 2. Ролевые игры

Правила некоторых ролевых игр.

Практическая часть:

- игра «Море волнуется»
- игра «Мишка и пчелы»

Тема 3. Эстафеты

Игры – эстафеты как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений, развития смекалки и изобретательности. Правила игр-эстафет.

Практическая часть:

- эстафеты беговые
- эстафеты с предметами

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района (праздники, соревнования); в минисоревнованиях в рамках объединения, согласно планам учебно-массовых мероприятий района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно

Планируемые результаты по окончании 2 го года обучения

Предметные

- Сформированность представления о технике выполнения простейших акробатических элементов, прыжков, равновесий
- Сформированность навыка выполнения простейших акробатических элементов (кувырки, мост, шпагаты, стойки, перевороты, колесо)
- Сформированность правильной техники выполнения акробатических прыжков, равновесий
- Умение выполнять упражнения общей физической подготовки
- Умение выполнять простейшие хореографические движения и позы
- Умение выполнять простейшие хореографические прыжки
- Умение выполнять упражнения с предметами
- Сформированность навыков броска мяча, передачи мяча
- Умение выполнять прыжки в длину и высоту
- Умение выполнять метание дротика
- Знание правил некоторых подвижных игр, эстафет
- Способность осуществлять страховку при работе в группе
- Способность организовать спортивную и подвижную игру в детской группе и семье
- Повышение уровня физической подготовки учащихся

Метапредметные

- Способность организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Стремление к физическому совершенствованию

- Способность проявлять целеустремленность настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность чувства ответственности
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов

Календарно-тематическое планирование

Группа _____
 Год обучения _____ 2 _____

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
		Введение Рассказ о работе в объединении на 2-м году. Техника безопасности. Упражнения.	2	
Р-1. Основные акробатические упражнения			102	
Т-1. Общеразвивающие упражнения			20	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения на месте	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
		Т-1. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
		Т-2. Общефизическая подготовка	22	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на силу	2	
		Т-2. ОФП на координацию	2	

		Т-2. ОФП на координацию	2	
		Т-2. ОФП на координацию	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
		Т-2. ОФП на выносливость	2	
Т-3. Элементы акробатики			26	
		Т-3 Элементы акробатики - перекаты, группировки, упор присев	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - кувырки, стойки, мост	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо, переворот	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо, переворот	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо, переворот	2	
		Т-3. Элементы акробатики - колесо, переворот	2	
Т-4. Акробатические прыжки			34	
		Т-4. Акробатические прыжки - разбег, подскоки, наскоки	2	
		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
		Т-4. Акробатические прыжки, длинный кувырок вперед	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-4. Акробатические прыжки с камеры	2	
		Т-4. Колесо с разбега	2	
		Т-4. Колесо с разбега	2	

		Т-4. Колесо с разбега	2	
		Т-4. Колесо с разбега	2	
		Т-4. Прыжковые связки	2	
		Т-4. Прыжковые связки	2	
		Т-4.. Прыжковые связки	2	
		Т-4 Прыжковые связки	2	
Р-2 Основы классической хореографии			66	
Т-1. Партер			18	
		Т-1. Партер в положении стоя	2	
		Т-1. Партер в положении стоя	2	
		Т-1. Партер в положении стоя	2	
		Т-1. Партер в положении стоя	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
		Т-1. Партер в положении лежа	2	
Т-2. Растяжка, равновесие			20	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Растяжка, шпагаты, спина	2	
		Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	2	
		Т-2. Равновесия - "ласточка" боковое	2	
		Т-2. Равновесие - затяжки	2	
		Т-2. Равновесие - затяжки	2	
		Т-2. Равновесие - затяжки	2	
Т-3. Хореографические прыжки			14	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком одной ногой	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
		Т-3. Хореографические прыжки толчком двумя ногами	2	
Т-4 Танцевальные движения			14	
		Т-4. Танцевальные движения - работа рук	2	
		Т-4. Танцевальные движения - работа ног	2	
		Т-4. Танцевальные движения - подскоки	2	

		Т-4. Танцевальные движения - галопы	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
		Т-4. Танцевальные движения - повороты	2	
		Р-3. Знакомство с другими видами спорта	30	
		Т-1. Спортивная и художественная гимнастика	6	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения с предметами	2	
		Т-1. Упражнения на скамейке и в виси	2	
		Т-2. Волейбол	6	
		Т-2. Упражнения с мячом	2	
		Т-2. Удары по мячу	2	
		Т-2. Удары по мячу	2	
		Т-3 Баскетбол	6	
		Т-3. Ведение мяча	2	
		Т-3. Ведение мяча, броски	2	
		Т-3. Ведение мяча, броски	2	
		Т-4. Легкая атлетика	6	
		Т-4. Легкая атлетика - бег	2	
		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
		Т-4. Легкая атлетика - прыжки	2	
		Т-5. Дартс	6	
		Т-5. Дартс - хват	2	
		Т-5. Дартс - метание	2	
		Т-5. Дартс - метание	2	
		Р-4 Подвижные игры	12	
		Т-1. Игры с предметом	4	
		Т-1. Игры с предметом	2	
		Т-1. Игры с предметом	2	
		Т-2. Ролевые игры	4	
		Т-2. Ролевые игры	2	
		Т-2. Ролевые игры	2	
		Т-3. Эстафеты	4	
		Т-3. Эстафеты	2	
		Т-3. Эстафеты	2	
		Итоговое занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		ИТОГО	216	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы (1,2 год обучения)	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Информационная карта	Информационная карта
	Декабрь 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Грамоты и дипломы.
	Май 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных	Грамоты и дипломы. Универсальная	Фотоматериалы. Видеоматериалы.

		упражнений, сдача нормативов физической подготовки	диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Грамоты и дипломы.
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 2-го года обучения	Участие в соревнованиях, выступление с акробатическим номером на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2 года обучения. Май 1 года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта Аналитическая справка
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 2-го года	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта	Универсальная диагностическая карта

	обучения	с родителями	ЦДЮТТ Информационная карта	ЦДЮТТ. Информационная карта
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Текущий</i>	В течение 1,2 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2 года обучения. Май 1 года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка
<i>Итоговой</i>	Май 2-го года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка.

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: ОФП, СФУ, культура поведения. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля производится по 4 параметрам: ОФП, ОРУ, личностные и поведенческие качества, СФУ. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится 3 раза в год по следующим параметрам: культура поведения, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, адекватность самооценки достижений, стремление к здоровому образу жизни, саморегуляция, организаторские навыки, ответственность.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	8- 11 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	12 – 20 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	21-24 балла – высокий уровень

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, инструктаж, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, элемент взаимообучения.

Используемые современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные (показ видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование ролевых игр, игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

Дидактические средства

Литература по теме
иллюстрации акробатических хватов
видеозаписи соревнований по акробатике
видеофильмы по хореографии

Информационные источники

Список литературы 1 года обучения

Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г. образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Для учащихся:

- Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Список литературы 2 года обучения

Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

Для учащихся:

- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Интернет - источники

<https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html>

http: Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

[//fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html](http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html)

<http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

<https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticeskie-uprazhneniya-562554.html>

<http://ladyspecial.ru/pohudenie/sposobyi-poxudeniya/uprazhneniya-i-nagruzki/akrobaticeskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie>

<http://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html>

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/>

http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticeskie_uprazhneniya

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/page:3/>

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

https://урок.рф/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html

Источник: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki_po_basketbolu_dlya_nachinayushchikh_kompleksy_uprazhneniy/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

<http://fb.ru/article/268792/spetsialnyie-begovyie-uprajneniya-v-legkoy-atletike>

<http://step-journal.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/tancevalnye-napravleniya-i-stili/tancevalnye-napravleniya-i-stili/>

Приложение 1. «Нормативы ОФП и СФП»

1 год обучения

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		<i>оценка</i>					
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>	<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	10	3	5	7
2	Напрыгивание на горку матов (кол-во) 1"	6	10	15	5	8	12
3	Челночный бег	4,5	3,9	3,5	4,6	4.0	3.6
4	Прыжок в длину с места (см)	130	150	180	120	145	170
5	Угол в вися (С)	8	12	18	5	10	15

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост поворот в упор присев	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Равновесие (журавлик)	3	4	5
7	Стойка на руках у стенки	3	4	5
8	Кувырок с камеры	3	4	5
9	Прыжок прогнувшись	3	4	5
10	Прыжок «ножницы»	3	4	5
11	Ловля мяча от стены с поворотом на 360	3	4	5

2 год обучения

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		<i>оценка</i>					
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>	<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Отжимание в упоре	7	10	12	5	7	10

2	лежа (кол-во раз) Напрыгивание на горку матов (кол-во) 1"	10	15	20	8	12	16
3	Челночный бег	3,9	3,5	3.4	4,0	3,6	3,5
4	Прыжок в длину с места (см)	150	180	190	145	170	175
5	Угол в висе (С)	10	15	20	8	12	18

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост встать	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Колесо	3	4	5
7	Переворот вперед на две	3	4	5
8	Стойка на руках без опоры	3	4	5
9	Прыжок согнувшись	3	4	5
10	Прыжок махом в сторону	3	4	5
11	Сальто с камеры вперед в группировке	3	4	5
12	Прыжок с камеры прогнувшись с поворотом на 360	3	4	5

Анкетирование

1. Занимаешься ты спортом?
2. Нравиться ли тебе заниматься спортом?
3. Ты занимаешься один или с родителями?
4. Делаешь ли ты зарядку?
5. Делают ли зарядку с тобой родители?
6. Какие тебе виды спорта нравятся больше?
7. Нравятся ли тебе уроки физкультуры в начальной школе?
8. Какую отметку по физкультуре ты имеешь?
9. Доволен ли ты этой отметкой?
10. Какие спортивные кружки ты посещаешь?
11. Нравиться ли тебе заниматься в кружках?
12. Хотел бы ты достичь успехов в занятиях спортом?
13. Какие спортивные достижения ты имеешь?
14. Кого бы ты хотел считать для себя примером для подражания?

Анкетирование учащихся:

1. Спорт – это _____
2. Спортсмен – это человек, который _____
3. Настоящий спортсмен – это человек, который обладает такими качествами, как _____
4. Я занимаюсь спортом, потому, что _____
5. Я не занимаюсь спортом, потому, что _____
6. Занятия спортом помогли мне _____
7. Если хочешь заниматься спортом, то нужно _____
8. Если занимаешься спортом, то нужно _____
9. Мой любимый вид спорта _____
10. Спортсмен, которого я уважаю – это _____
11. Мои родители считают, что занятия спортом _____