

**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 «_31_»__08__2020__ г.
Протокол № ____1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 40-ОД от «31» 08_2020 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 документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).

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.

Часть тем программы (относительно безопасных для ребенка с точки зрения техники безопасности при отсутствии очного контроля педагога) может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в дистанционной, смешанной форме методы, формы проведения занятий, формы контроля освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся. Могут использоваться: группа в ВК (для размещения обучающих материалов и обратной связи с учащимися), мессенджеры (например, WhatsApp) – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео).

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

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим достаточный уровень квалификации и профильное образование.

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	14.09.	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, перекаты, 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 – перекуты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение простейших акробатических прыжков с опорой и с помощью камеры от колеса. Перекуты, 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 висе	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
- затыжки
- 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 планируе мая		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	фактичес кая	Введение	2	
		Рассказ о работе в объединении на 2-м году. Техника безопасности. Упражнения.		
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 - 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. 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-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 висе	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 упражнений, сдача	Грамоты и дипломы. Универсальная диагностическая карта	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная

		нормативов физической подготовки	ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля	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 обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ.

			Информационная карта	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>Итоговый</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

При реализации программы в дистанционной или смешанной форме обратная связь с учащимися (через родителей) осуществляется посредством личных сообщений в ВК,

WhatsApp. По возможности, контроль по темам проходит при выходе с дистанционной формы обучения. Если такая возможность не появилась – родители записывают выполнение заданий на видео и присылают в группу ВК или в личные сообщения ВК педагогу, или в WhatsApp.

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.

Дистанционная поддержка

Физическая культура предусматривает, в основном, практические занятия. Если нет возможности их проведения очно, то исходим из руководства техникой безопасности для ребенка, при невозможности страховки, если таковая предполагается. Поэтому увеличивается количество часов по темам, относительно безопасным для детей.

При работе в дистанционной форме, темы, приведенные ниже в таблице, могут быть по часам увеличены, в связи с их относительной безопасностью. Все темы распределяются на 2 года обучения.

Раздел программы, темы	Учебно-методический материал	Проверка заданий	Форма обратной связи
Р-1. Т-2. ОФП	Разработанные тесты (фото)	Видеоотчет	ВК, Whats App

Р-2. Т-2. Растяжка, равновесие	Видео, фото (ютуб, яндекс) фото из книг	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)
Т-3. Хореографические прыжки	Видео, фото (ютуб, яндекс)	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)
Р-4. Т-1 Игры с предметом (в домашних условиях)	Книги, фото	Видео-, фотоотчет	ВК (группа, личные сообщения) Whats App (родительская группа, личные сообщения)

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

Видео выполнения упражнений по растяжке, равновесию и т.д.

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 образования
- 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/volleybol/>

https://ypok.pф/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		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
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		
		оценка					
		<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. Нравится 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. Нравится 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 _____