

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «_30_»_08_____2024 г.
Протокол № _____1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 78-ОД от «_30_»_08_ 2024 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____Хавренкова Е.Б.**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ.
ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. МЛАДШИЕ»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-9 лет**

Разработчик:
*Недбайлова Вероника Дмитриевна,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Акробатический рок-н-ролл. Группа спортивного мастерства. Младшие" ориентирована на развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатическим рок-н-роллом и общефизической подготовкой.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа адресована девочкам и мальчикам в возрасте 7-9 лет, желающим заниматься физической культурой и спортом, имеющим специальную подготовку (предполагается конкурсный набор), не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям акробатическим рок-н-роллом.

Актуальность программы

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) на вовлечение детей в различные творческие и спортивные коллективы.

Эмоциональность и относительная доступность общефизических, акробатических и специальных упражнений вызывает у детей большой интерес к данному виду спорта. Разнообразие видов технических движений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка. Выполнение целого спектра упражнений акробатического рок-н-ролла способствует развитию силы, координации, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, суставов. Также у ребенка формируются такие качества и навыки, как организованность, дисциплинированность, целеустремленность, умение работать в команде. стабилизируется психика.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что помимо изучения непосредственно техники движений рок-н-ролла и обучения акробатическим трюкам и элементам от простых к сложным, учащиеся осваивают базу хореографии, развивают чувство ритма, играют в подвижные игры, а также учатся работать с предметами (скакалка).

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 144 ч.

Цель программы: физическое совершенствование ребенка через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов (от простых к сложным) и упражнений (прыжков, равновесий и т.д.) и техникой их выполнения;
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих (ОРУ);
- Совершенствовать технику движений и упражнений акробатического рок-н-ролла;
- Обучать выполнению более сложных акробатических элементов: гимнастический переворот вперед и назад, кувырки вперед прыжком, мост из положения стоя и обратно выход на мост, шпагаты в провис, колесо на одной руке, стойка на руках без опоры и др.;
- Совершенствовать навыки работы со скакалкой, в том числе упражнения акробатического рок-н-ролла под музыку на ней;
- Обучать разнообразным подвижным играм и работе в команде;
- Формировать умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке;

- Обучать распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Развивающие:

- Развивать физические способности детей, содействовать физическому совершенствованию;
- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;
- Развивать чувство ритма и музыкальность;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитывать исполнительность;
- Воспитывать доброжелательность по отношению к другим учащимся в группе, умение работать в команде, чувство взаимопомощи;
- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность;
- Воспитывать уверенность в себе;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты по окончании обучения

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (ОФП и ОРУ)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Умение выполнять различные технические движения и упражнения акробатического рок-н-ролла
- Сформированность навыка выполнения упражнений с предметами (скакалка)
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение чувствовать и слышать музыку
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке

Метапредметные

- Повышение уровня физических возможностей
- Умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- 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 волевые качества личности, быть организованным и исполнительным, проявлять настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации программы

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 – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео).

Условия набора в коллектив

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей, принимаются все желающие дети 7-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (предоставляется справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям акробатическим рок-н-роллом). Требуется базовый уровень специальной спортивной подготовки. Принимаются учащиеся, освоившие программу «Акробатический рок-н-ролл. Начальная подготовка» в ЦДЮТТ или обучавшиеся по данному профилю в других учреждениях. Изначальное физическое развитие ребенка имеет значение при зачислении.

Условия формирования групп

Состав группы разновозрастный.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе формируется по норме наполняемости – не менее 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся всем составом объединения.

Программой предусматриваются аудиторные (в учебном классе) занятия.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы (сдача нормативов).

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах/парах), 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)
- гимнастическая лестница
- стоялки
- зеркала
- муз.центр

- аудиоматериалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки (10)
- ПК
- телевизор
- обучающие видеофильмы
- мячи разнообразные (10)
- гимнастическая скамейка (4)
- утяжелители 0.4 кг (15 пар)
- мячи 1-2 кг (10)

Индивидуальные принадлежности обучающихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями

Каждый учащийся должен иметь комплект сменной одежды и обуви. Для девочек: белая футболка, лосины, светлые носочки, тапочки или шлепки. Для мальчиков: белая футболка, шорты, светлые носочки, тапочки или шлепки.

Учебный план

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение тестовых упражнений
2	Р-1 Упражнения на скакалке Т-1 Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку	3 1	15 5	18 6	Анализ качества выполнения прыжков ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку
3	Т-2 Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «кик степ» на скакалке	1	5	6	Анализ качества выполнения «хоп степов», «кик степов» на скакалке
	Т-3 Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке	1	5	6	Анализ качества выполнения прыжков скрестно и двойных прыжков на скакалке
	Р-2 Совершенствование техники движений акробатического рок-н-ролла	7	47	54	
	Т-1 Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»	2	7	9	Анализ качества выполнения различных прыжковых

				упражнений под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»
Т-2 Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с различными прыжками	1	8	9	Анализ качества выполнения одинарных поворотов акробатического рок-н-ролла вправо и влево под музыку
Т-3 Упражнения руками в разных плоскостях под музыку	1	8	9	Анализ качества выполнения упражнений руками в разных плоскостях под музыку
Т-4 Вариации основного хода	1	8	9	Анализ качества выполнения вариаций основного хода
Т-5 Основной ход с правой и левой ноги	1	8	9	Анализ качества выполнения основного хода с правой и левой ноги
Т-6 Комбинации основного хода с руками	1	8	9	Анализ качества выполнения комбинаций основного хода с руками
Р-3 Общефизическая подготовка	3	15	18	
Т-1 Упражнения на развитие силы мышц ног и рук	1	5	6	Анализ качества выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и рук
Т-2 Эстафета	1	5	6	Анализ качества выполнения эстафеты
Т-3 Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	1	5	6	Анализ качества выполнения упражнений на развитие силы мышц спины и пресса
Р-4 Акробатика	5	20	25	Анализ качества выполнения
Т-1 Стойка на руках без опоры, ходьба на руках	1	4	5	Анализ качества выполнения стойки на руках без опоры, ходьбы на руках

	Т-2 Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	1	4	5	Анализ качества выполнения упражнения «колесо» на правую и левую ногу на одной руке
	Т-3 Мост из положения стоя и обратный выход	1	4	5	Анализ качества выполнения
	Т-4 Кувырок вперед прыжком	1	4	5	Анализ качества выполнения
	Т-5 Гимнастический переворот вперед и назад	1	4	5	
4	Р-5 Растяжка	6	19	25	
	Т-1 Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	2	6	8	Анализ качества выполнения поперечного шпагата
	Т-2 Растягивание правого и левого шпагатов	2	6	8	Анализ качества выполнения правого и левого шпагатов
	Т-3 Упражнение «кольцо»	2	7	9	Анализ качества выполнения упражнения «кольцо»
5	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки и техники рок-н-ролла
	Всего	25	119	144	

Календарный учебный график

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

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов (от простых к сложным) и упражнений (прыжков, равновесий и т.д.) и техникой их выполнения;
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих (ОРУ);

- Совершенствовать технику движений и упражнений акробатического рок-н-ролла;
- Обучать выполнению более сложных акробатических элементов: гимнастический переворот вперед и назад, кувырки вперед прыжком, мост из положения стоя и обратно выход на мост, шпагаты в провис, колесо на одной руке, стойка на руках без опоры и др.;
- Совершенствовать навыки работы со скакалкой, в том числе упражнения акробатического рок-н-ролла под музыку на ней;
- Обучать разнообразным подвижным играм и работе в команде;
- Формировать умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке;
- Обучать распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Развивающие:

- Развивать физические способности детей, содействовать физическому совершенствованию;
- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;
- Развивать чувство ритма и музыкальность;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитывать исполнительность;
- Воспитывать доброжелательность по отношению к другим учащимся в группе, умение работать в команде, чувство взаимопомощи;
- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность;
- Воспитывать уверенность в себе;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной программы

Вводное занятие

Теория

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

Акробатический рок-н-ролл - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, сильным и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих развивать эти качества.

Практика

Тест-упражнения: складки, отжимания от пола, прыжки на скакалке, мостик с пола, поперечный шпагат.

Раздел 1. Упражнения на скакалке

Тема 1. Прыжки ноги вместе и ноги врозь на скакалке под музыку

Теория

Упражнения на скакалке как отличное средство для развития координации, быстроты и точности исполнения различного вида прыжков. Основные элементы техники упражнений на скакалке: прыжки ноги вместе, прыжки ноги врозь, беговые, прыжки скрестно, прыжки назад.

Практика

Выполнение упражнений на скакалке: прыжки ноги вместе, прыжки ноги врозь.

Тема 2. Технические движения акробатического рок-н-ролла «хоп степ», «кик степ» на скакалке

Теория

Техника выполнения упражнений на скакалке под музыку. Техника выполнения под счет 1-4 комбинации прыжковых упражнений.

Практика

- Прыжки ноги вместе
- Прыжки ноги врозь
- Беговые прыжки
- Прыжки скрестно
- Прыжки назад

Тема 3. Прыжки скрестно, двойные прыжки на скакалке

Теория

Техника выполнения прыжков на скакалке.

Практика

- Прыжки на скакалке скрестно
- Двойные прыжки на скакалке

Раздел 2. Совершенствование техники движений акробатического рок-н-ролла

Тема 1. Прыжковые упражнения под музыку: беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»

Теория

Виды прыжковых упражнений (беговые, двойные, «хоп степы», «кик степы»). Техника исполнения упражнений.

Практика

Упражнения на месте под темп музыки, соответствующий возрасту и этапу подготовки (42-44):

- беговые
- двойные
- хоп степ
- кик степ

Тема 2. Одинарные повороты вправо и влево в комбинации с различными прыжками

Теория

Техника исполнения базовых одинарных поворотов вправо и влево.

Практика

Комбинация 4х прыжков ноги вместе, одинарного поворота вправо, а затем 4х прыжков ноги вместе и одинарного поворота влево.

Тема 3. Упражнения руками в разных плоскостях под музыку

Теория

Техника выполнения движений руками – от груди и в разных плоскостях (горизонтальная, фронтальная).

Практика

Работа руками от груди, комбинация движений вверх, в стороны, вниз, в диагональ правую, в диагональ левую и т.д.

Тема 4. Вариации основного хода

Теория

Техника выполнения вариаций основного хода (последовательности движений, которая начинается с «кик-бол-ченча» ведущей ногой (у девочек – правой, у мальчиков – левой), а продолжается следующими вариантами движений (вместо двух «кик-степов»):

- Голландский вперед;
- Голландский в сторону;
- Французский;
- Французский крест;
- Двойной французский;
- Двойной французский крест;
- Французский диагональный ход 4-6-8;
- Швейцарский;
- Маятниковый
- Крест «вперед – в сторону»;
- Тое-хил вперед;
- Тое-хил в сторону

Практика

Отработка исполнения перечисленных вариаций вместе с другими упражнениями в связках.

Тема 5. Основной ход с правой и левой ноги

Теория

Основной ход – последовательность технических движений акробатического рок-н-ролла, имеющая строгую последовательность «кик-бол-ченч» - «кик степ» - «кик степ» (основа всех танцевальных соревновательных программ). Техника исполнения основного хода с правой и левой ноги.

Практика

Совершенствование основного хода и отработка умения его исполнять как с правой, так и с левой ноги.

Тема 6. Комбинации основного хода с руками

Теория

Виды движений рук в разных плоскостях. Сложнокоординационные движения (девочки выполняют с правой ноги, мальчики – с левой).

Практика

Отработка добавления к классическому основному ходу рок-н-ролла движений руками в разных плоскостях:

- Основной ход с руками в сторону на «кик-бол-ченче»
- Основной ход с руками вверх и вниз на «кик степах»
- Основной ход с руками в диагональ на «кик степах» и т.д.

Раздел 3. Общефизическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие силы мышц ног и рук

Теория

Техника исполнения упражнений на развитие силы мышц ног и рук.

Практика

- Приседания
- Отжимания от пола

- Планка на руках
- Выпрыгивания из упора присев
- Отжимания со скамейки (на трицепс)
- Упражнение «стульчик»
- Планка на локтях

Тема 2. Эстафета

Теория

Эстафета – соревнование между двумя командами в игровой или беговой форме как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений. Виды эстафет, основные правила игр-эстафет.

Практика

- Эстафета с передачей палочки
- Эстафета с мячом
- Эстафета со скакалкой
- Эстафета с обручем
- Эстафета «гуськом», «паучком», «крокодильчиком»

Тема 3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса

Теория

Виды физических упражнений на развитие силы мышц спины и пресса. Техника исполнения.

Практика

- «лодочка»
- «книжечка» (упражнение на пресс)
- «лодочка» поочередно противоположными руками и ногами
- скручивания

Раздел 4. Акробатика

Тема 1. Стойка на руках без опоры, ходьба на руках

Теория

Техника исполнения стойки на руках с опорой и без опоры. Техника ходьбы на руках. Техника безопасности.

Практика

- стойка на руках с опорой на стену/мат
- стойка на руках без опоры
- ходьба на руках

Тема 2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке

Теория

Колесо – переворот боком с опорой на руки, с правой или левой ноги. Колесо на двух и одной руке. Техника выполнения и техника безопасности.

Практика

- Колесо на правую ногу с опорой на правую руку (одноименную)
- Колесо на левую ногу на левую руку (одноименную)

Тема 3. Мост из положения стоя и обратный выход

Теория

Упражнение «мост» из положения стоя (когда есть навык выполнения из положения лежа). Выход из моста. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика

- Мост из положения стоя
- Выход из моста

Тема 4. Кувырок вперед прыжком

Теория

Кувырок вперед прыжком (при совершенном владении навыком обычного кувырка)..
Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика

Кувырок вперед прыжком: упор присев – отталкивание от пола ногами – фаза полета – кувырок – приземление в группировке – упор присев

Тема 5. Гимнастический переворот вперед и назад

Теория

Гимнастический переворот вперед и назад — элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика

- Гимнастический переворот вперед
- Гимнастический переворот назад

Раздел 5. Растяжка

Тема 1. Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)

Теория

Растягивание поперечного шпагата. Подводящие к нему упражнения, такие, как: складочка ноги вместе, складочка ноги врозь, наклоны к правой и левой ноге в складочке, наклоны, полушпагат и т.д. Использование кубиков дополнительно для лучшего результата. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика

- складочка ноги вместе
- складочка ноги врозь
- наклоны к правой и левой ноге в складочке ноги врозь
- наклоны стоя
- полупоперечный шпагат на правую и левую ногу
- поперечный шпагат на полу
- поперечный шпагат в провис с кубиками (голень каждой ноги располагается сверху на кубике)

Тема 2. Растягивание правого и левого шпагатов

Теория

Продольный шпагат — вид шпагата, когда одна нога направлена вперёд, вторая назад, а корпус смотрит по направлению передней ноги. Левый и правый продольный шпагат. Техника выполнения, техника безопасности.

Практика

- Правый шпагат с опорой на коленку левой ноги с кубика
- Левый шпагат с опорой на коленку правой ноги с кубика
- Правый шпагат с кубика (коленка задней ноги на кубике)
- Левый шпагат с кубика (коленка задней ноги на кубике)

Тема 3. Упражнение «кольцо»

Теория

Упражнение «кольцо», различные варианты исполнения: с руками вверх или без рук, с одной рукой вверх или с руками в стороны и т.д. Техника исполнения.

Практика

- Кольцо правой ногой вверх
- Кольцо левой ногой вверх

Итоговое занятие

Практика

- сдача нормативов физической подготовки
- сдача техники акробатического рок-н-ролла

Планируемые результаты

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (ОФП и ОРУ)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Умение выполнять различные технические движения и упражнения акробатического рок-н-ролла
- Сформированность навыка выполнения упражнений с предметами (скакалка)
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение чувствовать и слышать музыку
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке

Метапредметные

- Повышение уровня физических возможностей
- Умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- 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 волевые качества личности, быть организованным и исполнительным, проявлять настойчивость, решительность, уверенность в себе
 - Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
 - Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни

Календарно-тематическое планирование

Группа ____

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируема я	фактически я			
Вводное занятие			2	
		Вводное занятие	2	
Раздел № 1. Упражнения на скакалке			18	

		Тема №5. Основной ход с правой и левой ноги	9	
		Тема №6. Комбинации основного хода с руками	9	
Раздел №3. Общефизическая подготовка			18	
		Тема №1. Полоса препятствий	6	
		Тема №2. Эстафеты	6	
		Тема №3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса	6	
Раздел №4. Акробатика			25	
		Тема №1. Стойка на руках без опоры, ходьба на руках	5	
		Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	5	
		Тема №3. Мост из положения стоя и обратный выход	5	

		Тема №4. Кувырок вперед прыжком	5	
		Тема №5. Гимнастический переворот вперед и назад	5	
Раздел №5. Растяжка			25	
		Тема №1. Растягивание поперечного шпагата (с применением кубиков для растяжки)	8	
		Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов	8	
		Тема №3. Упражнение «кольцо»	9	
Итоговое занятие			2	
		Итоговое занятие	2	
72 занятия			144	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые методы, приемы, технологии

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 игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

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

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

Методы контроля - контрольные задания, сдача нормативов.

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

Используется такой учебно-методический материал как: видео, фото выполнения упражнений (ютуб, яндекс, из книг), который может размещаться ВК (группа, личные сообщения), в WhatsApp или другом мессенджере (родительская группа, личные сообщения).

Дидактические средства

Литература по темам
иллюстрации акробатических хватов
видеозаписи соревнований по акробатике

Информационные источники

Список литературы

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.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

Для учащихся и родителей:

- 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

Сборник общеразвивающих упражнений // Мультиурок URL: <https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатическое упражнение: виды, классификация. Акробатические упражнения на уроках физкультуры // FB.RU URL: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticheskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi> <http://fizrazvitiye.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Пособие по акробатике " Акробатические упражнения" // Инфоурок URL: <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения: виды, комплексы на уроках физкультуры, в гимнастике // LadySpecial.ru URL: <http://ladyspecial.ru/pohudenie/sposobyi-rokhudeniya/uprazhneniya-i-nagruzki/akrobaticheskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения для начинающих // Gimnastikasport.ru URL: <http://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатика. Характеристика акробатических упражнений, их классификация // StudFiles. Файловый архив студентов URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2898866/> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения // StudBooks.net. Студенческая библиотека онлайн URL: http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticheskie_uprazhneniya (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатика. Парные упражнения // StudFiles. Файловый архив студентов URL: <https://studfile.net/preview/2898866/page:3/> (дата обращения: 05.07.2024).

Специальные беговые упражнения в легкой атлетике // FB.RU URL: <http://fb.ru/article/268792/spetsialnyie-begovyie-uprajneniya-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 05.07.2024).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь (вводное занятие)	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов входного контроля. Протокол фиксации результатов тестов	Протокол фиксации результатов входного контроля. Протокол фиксации результатов тестов
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Анализ выполнения упражнений, наблюдение, беседа, опрос	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточная аттестация</i>	По окончании изучения каждой темы	Анализ выполнения физических и специальных упражнений	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля
	Декабрь, май	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Фотоматериалы. Видеоматериалы.
<i>Итоговое оценивание</i>	Май	Выступление с номером по акробатическому рок-н-роллу на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Протокол фиксации результатов итогового оценивания. Отзывы	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Протокол фиксации результатов итогового оценивания. Выступление. Отзывы
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Наблюдение, беседа, анализ деятельности	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.

<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности учащегося	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточная аттестация</i>	Декабрь, май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим метапредметные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации
<i>Итоговое оценивание</i>	Май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим метапредметные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы	Протокол фиксации результатов итогового оценивания	Протокол фиксации результатов итогового оценивания
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Педагогическое наблюдение, беседа	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности учащегося	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим личностные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы. Беседа с родителями	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации
<i>Итоговый</i>	Май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности	Протокол фиксации результатов итогового оценивания	Протокол фиксации результатов итогового оценивания

		учащегося по показателям, отражающим личностные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы. Беседа с родителями		
--	--	---	--	--

Фиксация результатов входного контроля осуществляется в специальном Протоколе в программе Excel по пяти параметрам: чувство ритма, техника движений, уровень подготовки в области акробатики, мотивация к занятиям, физическая подготовка. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникативные навыки на занятии.

Показатель «Качество выполнения задания» тесно связан с планируемыми предметными образовательными результатами, заложенными в рамках изучения разделов.

При промежуточной аттестации и итоговом оценивании диагностика уровня предметных результатов производится по параметрам: знание теории; практическая подготовка.

Диагностика уровня метапредметных результатов производится по параметрам: физические качества (выносливость, гибкость, координация, сила и др.); уровень развития внимания.

Диагностика уровня личностных результатов производится по параметрам: коммуникативные навыки и умение работать в коллективе; волевые качества; уверенность в своих силах; мотивация к занятиям; мотивация к ЗОЖ.

Результаты промежуточной аттестации и итогового оценивания по каждому из видов результатов сводятся в специальные протоколы в Диагностической карте освоения дополнительной общеразвивающей программы, при этом количественные показатели предметных, метапредметных, личностных достижений суммируются. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, автоматически производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы. Для каждого учащегося определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы за отчетный период (середина периода / окончание обучения по программе).

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.

Нормативы ОФП при подведении итогов реализации программы

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	3	5	8	2	4	6
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	3	6	8
3	Челночный бег (сек)	40	30	25	45	35	30
4	Прыжок в длину с места (см)	50	80	100	50	70	90
5	Угол в висе -раз	5	8	10	4	7	9

Тест- упражнения

№	Упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Складка ноги вместе	3	4	5
2	Складка ноги врозь	3	4	5
3	Прыжки на скакалке	3	7	10
4	Подъем ног на шведской стенке	3	5	8
5	Выпрыгивания из упора присев	3	7	10
6	Отжимание	3	5	8
7	Полумост	3	4	5