

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета Протокол от 26.05.2023 №4	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДО «Центр детского творчества» _____Л.С.Голышкина Приказ №54 от 26.05.2023
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Акробатика в танце- первые шаги»**

Уровень освоения - ознакомительный
Возраст обучающихся 6-10
Срок реализации- 2 года
Направленность - художественная

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Тюняева Александра Александровна

г.Мичуринск
2023 год

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
---------------	---

Информационная карта программы

2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика в танце первые шаги»
3. Ф.И.О., должность автора	Тюняева Александра Александровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями от 02.02.2021); • Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020); • Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года 31.03.2022г. № 678-р • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»</p> <p>СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».</p>
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Художественная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-10лет

БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Желание бегать, прыгать, танцевать, импровизировать заложено в детях от рождения. Направить их двигательную и творческую активность, воспитать чувство прекрасного - задача дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика в танце первые шаги». Направленность программы - **физкультурно-спортивная. Уровень освоения – ознакомительный.**

В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются: координация движений, мышечная сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, вестибулярный аппарат, статическое и динамическое равновесие, укрепляются мышцы и связки суставов (особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного сустава), внимание, мышечная память, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

Актуальность программы заключается в том, что спортивная акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В ходе реализации программы происходит не только физическое, но и эстетическое, нравственное и культурное развитие воспитанников. Правильная осанка и мышечный тонус, аккуратность и подтянутость, собранность и дисциплинированность, трудолюбие и целеустремленность, уверенность и выдержка - вот те качества, которые приобретают обучающиеся.

Новизна. Программа направлена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для физического и творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что в спортивную акробатику встроена, вплетена гимнастика, хореография, что позволяет расширить спектр движений, создать ритм и динамичность постановочного номера.

Педагогическая целесообразность программы заключается во взаимосвязи воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, помогает становлению личностных качеств: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного и младшего школьного возраста (6-10 лет). Дети данного возраста располагают значительными резервами воспитания и развития, в т.ч.

физического. Характерные особенности развития двигательных качеств детей этого возраста – формирование функционально-двигательных способностей: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности. Развиваются такие качества как выносливость, скоростная сила и гибкость, дифференцировка силовых напряжений и координационные способности

Количество учащихся. В группе 1 года обучения – 12-15 человек; в группах 2-го года – 10-12 человек. Уменьшение численности учащихся в группах 2-го года обучения объясняется нормативными документами.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе – 2 года:

1-й год обучения – 72 ч.;

2-й год обучения – 144 ч.

Объем обучения по программе составляет – 216 час.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная. Режим занятий:

1-й год обучения: 72 ч., 1 раза в неделю по 2 (45х 45) учебных часа с перерывом 10 мин.

2-й год обучения: 144ч., 2 раза в неделю по (45х 45) учебных часа с перерывом 10 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1-й год обучения - групповая.

2-й год обучения - работа по подгруппам, групповая.

Формы проведения занятий:

практическое занятие, интегрированное занятие, мастер-класс, творческая мастерская, конкурс.

Особенности организации образовательного процесса. Программа «Мы учимся танцевать» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста. По данной программе могут заниматься дети 6-10 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Особенности организации образовательной деятельности

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

1.2. Цель программы

Цель: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности в процессе обучения акробатике.

1.3. Содержание программы 1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- формировать мотивацию к данной деятельности.

Развивающие:

- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений; пространственных ориентировок в статике и динамике, физического и сенсомоторного развития;
- развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус.

Воспитательные:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу.
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2		2	Диагностика
1	«Правила поведения на занятиях спортивной акробатике»	2	2	-	
1.1.	Значение акробатических упражнений в современной жизни	2	2	-	Опрос
2.	«Строевая подготовка»	6	3	3	
2.1	Построение в шеренгу по одному	2	1	1	Практическое

					задание
2.2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно	2	1	1	Практическое задание
2.3	Расчет по порядку и на счет	2	1	1	Практическое задание
3.	«Общая физическая подготовка»	24		24	
3.1	Гибкость	4	-	4	Практическое задание
3.2	Сила	4		4	Практическое задание
3.3	Координационные возможности (ловкость)	4		4	Практическое задание
3.4	Быстрота	4		4	Практическое задание
3.5	Выносливость	4		4	Практическое задание
3.6	Скоростно- силовые способности	4		4	Практическое задание
4.	«Хореографическая подготовка»	6	3	3	
4.1	Основные позиции ног	2	1	1	Практическое задание
4.2	Основные позиции рук	2	1	1	Практическое задание
4.3	Развитие пластики	2	1	1	Практическое задание
5.	«Акробатическая подготовка»	22	2	20	
5.1	Равновесие на правой (левой) ноге «журавлик»	2		2	Практическое задание
5.2	Мост и его варианты	4	1	3	Практическое задание
5.3	Кувырок вперед и его варианты	4	1	3	Практическое задание
5.4	Стойка на лопатках - «березка»	4		4	Практическое задание
5.5	Шпагат и его варианты	4		4	Практическое задание
5.6	Прыжок «козлик»	2		2	Практическое задание
5.7	Подбивной прыжок	2		2	Практическое задание
6.	«Групповая акробатика»	8	2	6	
6.1	Женская пара. Мужская пара.	4	1	3	Творческое задание
6.2	Смешанная пара.	4	1	3	Творческое задание
	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика.
	ИТОГО:	72	13	59	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой. Влияние занятий акробатикой на формирование организма человека. Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

Практика. Диагностика.

Раздел 1. «Правила поведения на занятиях по спортивной акробатике»

Тема 1.1 Значение акробатических упражнений в современной жизни.

Теория. Значение акробатических упражнений в современной жизни.

Практика. Значение акробатических упражнений в современной жизни.

Раздел 2. «Строевая подготовка»

Тема 2.1. Построение в шеренгу по одному

Теория. Команды построение в шеренгу по одному.

Практика. Построение по команде в шеренгу по одному.

Тема 2.2. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно

Теория. Команда перестроения из шеренги в колонну и обратно.

Практика. Перестроение из шеренги в колонну и обратно.

Тема 2.3. Расчет по порядку и на счет

Теория. Команда расчета по порядку и на счет.

Практика. Рассчитывание по порядку и по счету.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Тема 3.1 Гибкость

Теория. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие гибкости.

Тема 3.2 Сила

Теория. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие силы.

Тема 3.3 Координационные возможности(ловкость)

Теория. Техника выполнения упражнения на координационные возможности(ловкости).

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие ловкости.

Тема 3.4 Быстрота

Теория. Техника выполнения упражнения, направленные на развитие быстроты.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

Тема 3.5 Выносливость

Теория Техника выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие выносливости .

Тема 3.6 Скоростно силовые способности

Теория. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел 4. «Хореографическая подготовка»

Тема 4.1 Основные позиции ног

Теория. Основные позиции ног в хореографии.

Практика. Выполнение основные позиции ног во время занятий.

Тема 4.2 Основные позиции рук

Теория. Основные позиции рук в хореографии.

Практика. Выполнение основные позиции рук во время занятий.

Тема 4.3 Развитие пластики

Теория. Техника выполнения упражнений для развития пластики.

Практика. Выполнение упражнения для развития пластики.

Раздел 5. «Акробатическая подготовка»

Тема 5.1 Равновесие на правой(левой)ноге «журавлик»

Теория. Техника выполнения равновесия «Журавлик».

Практика. Выполнение простые акробатические равновесия.

Тема 5.2 Мост и его варианты

Теория. Техника выполнения моста и его варианты.

Практика. Выполнение моста и его варианты.

Тема 5.3 Кувырок вперед и его варианты

Теория. Техника выполнения кувырка вперед и его варианты.

Практика. Выполнение кувырка вперед в различных вариантах.

Тема 5.4 Кувырок назад и его варианты

Теория. Техника выполнения кувырка назад и его варианты.

Практика. Выполнение кувырка назад в различных вариантах .

Тема 5.5 Стойка на лопатках «березка»

Теория. Техника выполнения стойки на лопатках и ее варианты .

Практика. Выполнение стойки на лопатках и ее варианты.

Тема 5.6 Стойка на трех точках

Теория. Техника выполнения стойки на трех точках и ее варианты .

Практика. Выполнение стойки на трех точках и ее варианты.

Тема 5.7 Переворот в сторону «колесо»

Теория. Техника выполнения переворота в сторону.

Практика. Выполнение переворота в сторону «Колесо»

Тема 5.8 Шпагат и его варианты

Теория. Техника выполнения шпагата и его варианты.

Практика. Выполнение всех вариантов шпагата.

Тема 5. 9 Прыжок козлик»

Теория. Техника выполнения прыжка «козлик».

Практика. Выполнение простых акробатических прыжков.

Тема 5.10 Прыжок «ножницы»

Теория. Техника выполнения прыжка «ножницы».

Практика. Выполнение простых акробатических прыжков.

Тема 5. 11 Подбивной прыжок

Теория. Техника выполнения подбивного прыжка.

Практика. Выполнение простых акробатических прыжков.

Раздел 6. «Групповая акробатика»

Тема 6.1 Женская пара. Мужская пара

Теория. Особенности выполнения простых акробатических упражнений в мужских и женских парах .

Практика. Выполнение простые акробатические упражнения в мужских и женских парах.

Тема 6.2 Смешанная пара

Теория. Особенности выполнения простых акробатических упражнений в смешанных парах.

Практика. Выполнения простых акробатических упражнений в смешанных парах.

Итоговое занятие

Теория. Самоанализ выполненной работы.

Практика. Итоговая аттестация. Отчетный концерт

1.4. Планируемые результаты:

1 год обучения:

Предметные:

- сформировать навыки основ знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- владеть навыками владения движениями, самоконтроля и самооценке при выполнении физических упражнений;
- сформировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- сформируется мотивация к данной деятельности.

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (скоростно-силовые, гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота).
- сформируется опорно-двигательный аппарат, правильная осанка и навыки координации движений; пространственные ориентировки в статике и динамике, физическое и сенсомоторное развитие;
- будут развиты творческие способности, художественный и эстетический вкус.

Личностные:

- сформируется необходимость в здоровом образе жизни;
- сформируются навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу.
- сформируется интерес к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений

Содержание программы 2-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- формировать углубленные знания в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике,
- формировать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений, умение использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- формировать навыки выполнения двигательных действий, умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим, владения своим телом и использование этого умения во время выступления;
- сформировать мотивацию к данной деятельности.

Развивающие:

- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).
- самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- работать в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.
- развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус.

Воспитательные:

- сформировать необходимость в здоровом образе жизни;
- сформировать навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу;

- способствовать формированию нравственной и эстетической культуры, ответственности.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие.	2	2		Диагностика
1.	Правила поведения на занятиях по спортивной акробатике	2	2		Опрос. Творческое задание
1.1	Значение акробатических упражнений в современной жизни	2	2		Опрос. Творческое задание
2.	«Строевая подготовка»	6	3	3	
2.1	Построение в шеренгу по одному	2	1	1	Практическое задание
2.2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно	2	1	1	Практическое задание
2.3	Расчет по порядку и на счет	2	1	1	Практическое задание
3.	«Общая физическая подготовка»	48		48	
3.1	Гибкость	8		8	Практическое задание. Творческое задание
3.2	Сила	8		8	Практическое задание.
3.3	Координационные возможности(ловкость)	8		8	Практическое задание.
3.4	Быстрота	8		8	Практическое задание.
3.5	Выносливость	8		8	Практическое задание.
3.6	Скоростно-силовые способности	8		8	Практическое задание.
4.	«Хореографическая подготовка»	6	3	3	
4.1	Основные позиции ног	2	1	1	Практическое задание
4.2	Основные позиции рук	2	1	1	Практическое задание

4.3	Развитие пластики	2	1	1	Практическое задание
5.	«Акробатическая подготовка»	62	7	55	
5.1	Равновесие на правой(левой)ноге «журавлик»	4	1	3	Практическое задание
5.2	Мост и его варианты	6	1	5	Практическое задание
5.3	Кувырок вперед и его варианты	6	1	5	Практическое задание
5.4	Кувырок назад и его варианты	6		6	Практическое задание
5.5	Стойка на лопатках-«березка»	6	1	5	Практическое задание
5.6	Стойка на трех точках	6		6	Практическое задание
5.7	Переворот в сторону «колесо»	10		10	Практическое задание
5.8	Шпагат и его варианты	6	1	5	Практическое задание
5.9	Прыжок» козлик»	4	1	3	Практическое задание
5.10	Прыжок» ножницы»	4		4	Практическое задание
5.11	Подбивной прыжок.	4	1	3	Практическое задание
6.	«групповая акробатика»	16	1	15	
6.1	Женская пара. Мужская пара.	8		8	Практическое задание Творческое задание
6.2	Смешанная пара.	8	1	7	Практическое задание Творческое задание
	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика.
	ИТОГО:	144	19	125	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.

Практика. Диагностика

Раздел 1. «Правила поведения на занятиях по спортивной акробатике»

Тема 1.1. Значение акробатических упражнений в современной жизни

Теория. История зарождения акробатики как вида спорта влияние занятий акробатикой на формирование организма человека, правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

Практика. Практические задания.

Раздел 2. «Строевая подготовка»

Тема 2.1. Построение в шеренгу по одному

Теория. Команды равнений на направляющего и на ориентир.

Практика. Практические задания (построение и перестроение).
Строиться и перестраиваться.

Тема 2.2. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно

Теория. Равнение на направляющего и на ориентир.

Практика. Строиться и перестраиваться

Тема 2.3. Расчет по порядку и на счет

Теория. Команда построение и перестроение.

Практика. Выполнение смыкания и размыкания в шеренге.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Тема 3.1. Гибкость

Теория. Техника выполнения упражнения, направленные на развитие гибкости.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие гибкости.

Тема 3.2. Сила

Теория. Техника выполнения упражнения, направленные на развитие силы.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие силы .

Тема 3.3. Координационные возможности(ловкость)

Теория. Техника выполнения упражнения, направленные на развитие ловкости.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие ловкости.

Тема 3.4. Быстрота

Теория. Техника выполнения упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 3.5. Выносливость

Теория. Техника выполнения упражнений, направленные на развитие выносливости.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 3.6 Скоростно-силовые способности

Теория. Техника выполнения упражнения направленные на развитие быстроты.

Практика. Выполнение упражнения, направленные на развитие быстроты.

Раздел 4. «Хореографическая подготовка»

Тема 4.1 Основные позиции ног

Теория. Техника выполнения основных позиции ног в хореографии .

Практика. Выполнение основных позиции ног во время занятий.

Тема 4.2 Основные позиции рук

Теория. Техника основные позиции рук.

Практика. Выполнение основные позиции рук

Тема 4.3 Развитие пластики

Теория. Техника выполнения упражнений для развития пластики.

Практика. Выполнение упражнения для развития пластики.

Раздел 5. «Акробатическая подготовка»

Тема 5.1 Равновесие на правой(левой)ноге «журавлик»

Теория. Техника выполнения на правой(левой)ноге «журавлик»

Практика. Выполнение равновесия «Журавлик»

Тема 5.2 Мост и его варианты

Теория. Техника моста и его варианты.

Практика. Выполнение моста и его варианты.

Тема 5.3 Кувырок вперед и его варианты

Теория. Техника выполнения кувырка вперед и его варианты.

Практика. Выполнение кувырка вперед все варианты.

Тема 5.4 Кувырок назад и его варианты

Теория. Техника выполнения кувырка назад и его варианты.

Практика. Выполнение кувырка назад и его варианты.

Тема 5.5 Стойка на лопатках «березка»

Теория. Техника выполнения стойки на лопатках «березка».

Практика. Выполнение стойки на лопатках «березка».

Тема 5.6 Стойка на трех точках

Теория. Техника выполнения стойки на трех точках.

Практика. Выполнение стойки на трех точках.

Тема 5.7 Переворот в сторону «колесо»

Теория. Техника выполнения переворота в сторону.

Практика. Выполнение переворота в сторону.

Тема 5.8 Шпагат и его варианты

Теория. Техника выполнения шпагата и его варианты.

Практика. Выполнение шпагата и его варианты.

Тема 5.9 Прыжок «козлик»

Теория. Техника выполнения прыжка «козлик».

Практика. Выполнение прыжка «козлик».

Тема 5.10 Прыжок «ножницы»

Теория. Техника выполнения прыжка «Ножницы».

Практика. Выполнение прыжка «Ножницы».

Тема 5.11 Подбивной прыжок

Теория. Техника выполнения подбивного прыжка.

Практика. Выполнение подбивного прыжка.

Раздел 6. «Групповая акробатика»

Тема 6.1 Женская пара. Мужская пара

Теория. Особенности выполнения простых акробатических упражнений в мужских и женских парах.

Практика. Выполнение простых акробатических упражнений в мужских и женских парах.

Тема 6.2. Смешанная пара

Теория. Особенности выполнения простых акробатических упражнений в смешанных парах.

Практика. Выполнение простых акробатических упражнений в смешанных парах.

Итоговое занятие

Теория. Самоанализ выполненной работы.

Практика. Итоговая аттестация. Отчетный концерт.

1.4.Планируемые результаты:

2-й год обучения:

Предметные:

- сформируются углубленные знания в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике,
- сформируется осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений, умение использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- сформируются навыки выполнения двигательных действий, умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим, владения своим телом и использование этого умения во время выступления;
- сформируется мотивация к данной деятельности.

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (скоростно-силовые, гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота).
- иметь навыки самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;

- сформируется мотивация быть в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

- будут развиты творческие способности, художественный и эстетический вкус.

Личностные:

- сформируется необходимость в здоровом образе жизни;

- сформируются навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу;

- сформируется нравственная и эстетическая культура, ответственность.

БЛОК 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (приложение 3)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда (приложение №1)

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 72 ч, 2-й год – 144ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 1 неделя (7 дней)

Учебный период – с 9 сентября по 25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Методическое обеспечение Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Зал оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в

том числе нестандартными, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- тематические папки и альбомы;
 - методические указания при выполнении практических заданий;
- Дидактические материалы:
- наглядные пособия;
 - специальная и методическая литература;
 - конспекты занятий;
 - методики итоговой аттестации воспитанников;
 - наглядный материал;
 - электронные презентации по разделам программы;
 - фото- и видеотека.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;

- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Формы аттестации:

- устные опросы;
- диагностика;
- творческие задания;
- практическое задание.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются: конкурс, фестиваль.

2.4. Оценочные материалы (приложение 2)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы.

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Спортивная акробатика» приоритет отдается активным формам преподавания. Активно используются технологии на основе личностно-ориентированного подхода. Эффективно сочетаются индивидуальные и групповые формы работы.

Самостоятельная работа занимает основную часть изучения каждой темы.

Каждая тема предваряется знакомством с теоретическим и практическим материалом с помощью видео- и фотоматериалов, знакомства с упражнениями, элементами. Теоретическая работа включает в себя беседы, рассказ, показ и пояснения по ходу выполнения работы. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо изучать её постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости применения его к практике.

Практическая часть планируется составлением плана работы, технологических карт, выполняются упражнения, отдельные спортивные

элементы, связки. На последующих этапах выполняется работа, проводится самооценка и взаимооценка.

По мере изучения программы происходит переход от простых упражнений к сложным, от выполнения по образцу к разработке собственных проектов.

Для успешного усвоения учебного материала педагог использует:

- создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно обучаться без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребёнка, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им материала, проявления творческих, физкультурно-спортивных способностей;

- подачу материала через образ, метафору, игру;

- использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение материала, игр, импровизаций, на развитие и реализацию физкультурно-спортивного творческого потенциала детей;

- выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности физических способностей, спортивно-физкультурных и художественно-творческих способностей детей путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать, выполнять и делать выводы.

При изучении программы «Спортивная акробатика» приоритет отдается активным формам обучения.

Активно используются технологии :

личностно-ориентированные (разноуровневые задания); эвристического обучения; игровые (дидактические, деловые игры и т.д.); информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие (релаксационная гимнастика, динамические паузы и т.д.).

Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые или эвристические, творческие, исследовательские, проективные.

Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий:

практическое занятие, интегрированное занятие, мастер-класс, творческая мастерская, конкурс.

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

				оснащение	
1-й год					
	Вводное занятие	Устный опрос. практическое занятие, конкурс	Технологии: личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие		Диагностика, опрос, практическое и творческие задание
1	Общая физическая подготовка	практическое занятие, интегрированное занятие. конкурс	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, опрос, практическое и творческие задание

2	Специальная физическая подготовка	интегрированное занятие, мастер-класс практическое занятие.	Технологии : лично-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, опрос, творческие задания
3	Специальная физическая подготовка	интегрированное занятие, практическое занятие. конкурс. творческая мастерская	Технологии : лично-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Практическое задание, творческое задание
4	Акробатическая подготовка	Интегрированное занятие, практическое занятие творческая мастерская, конкурс	Технологии : лично-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, видео, фоторяд	Практическое задание, творческое задание

5	Хореографическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	практические задания, творческие задания
6	Групповая акробатика	творческая мастерская, практическое занятие, интегрированное занятие, конкурс	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	практические задания, творческие задания,
7	Тактическая подготовка	творческая мастерская, практическое занятие,	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	практические задания, творческие задания, устный опрос
	Итоговое занятие	практическое занятие.	Технологии : личностно-		Диагностика

		интегрированное занятие	ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие		
2-й год					
	Вводное занятие	интегрированное, устный опрос. практическое занятие	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие		Диагностика, опрос, практическое и творческие задания
1.	Строевая подготовка	практическое занятие, интегрированное занятие, творческая, мастерская	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	практические задания, творческие задания
2.	Специальная физическая	Творческое занятие, практическое	Технологии : личностно-ориентированные;	Компьютер, мультимед	Тест, практические задания,

	ая подготов ка	ое занятие, интегриров анное занятие\	эвристического обучения; игровые; информационно- коммуникационные; здоровьесберегающ ие <i>Методы:</i> объяснительно- иллюстративные, репродуктивные, творческие	иа- проектор, экран, видео и фоторяд	творческие задания,
3	хореогра фическая подготов ка	Творческое занятие, практическ ое занятие, интегриров анное занятие	Технологии : лично- ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно- коммуникационные; здоровьесберегающ ие <i>Методы:</i> объяснительно- иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьюте р, мультимед иа- проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, творческие задания,
4	Акробати ческая подготов ка	Творческое занятие, практическ ое занятие, интегриров анное занятие	Технологии : лично- ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно- коммуникационные; здоровьесберегающ ие <i>Методы:</i> объяснительно- иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьюте р, мультимед иа- проектор, экран, видео и фоторяд	Творческое задание, Диагностика, практические задания,
5	Группова я акробати ка	Творческая мастерская, практическ ое занятие, интегриров	Технологии : лично- ориентированные; эвристического обучения; игровые;	Компьюте р, мультимед иа- проектор,	Практически е задания, творческие задания,

		анное занятие.кон курс	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	экран, видео и фоторяд	
6	Тактическая подготовка	Творческая мастерская, практическое занятие,	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие	Компьютер, мультимедиа-проектор, экран, видео и фоторяд	Диагностика, практические задания, творческие задания,
	Итоговое занятие	Практическое занятие. интегрированное занятие	Технологии : личностно-ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие <i>Методы:</i> объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, творческие		Диагностика

2.6. Список литературы

- для педагога

1. Барышникова Т.К. Албука хореографии. – С-П: Респекс,Люкси, 2004.
- 2.Гусева Т.А Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика. Тобольск ТГПИ им. Менделеева Д.И 2014.
3. Гусева Т.А. Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.- Т.: ТГПИ им. Менделеева Д.И.,2002.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. –М.: Владос, 2001.
5. Журавин М.Л,Меншикова Н.К Гимнастика.- М.: Академия,2005.
- 6.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003. – 156 с.
7. Левина С.А,Тукачева С.А. Физкультминутки. – В.: Учитель,2006.
8. Левина С.А,Тукачева С.И. Физкультминутки.В 2.- В.: Учитель,2006.
9. Семенова Г.И., Городничева Н.Я., Развитие физических качеств. – Т.: ТГПИ им. Менделеева Д.И.2008.

- для обучающихся

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам.- М.: Владос,2011.
2. Образцова Т.Н. Подвижные игры у детей. – М.:Лада,Этрол,2015.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.:Владос,2011.

Интернет- ресурсы

1. <http://elducation.ru/>. Маркетплейс - это платформа, на которой собраны все образовательные сервисы и контент, одобренные экспертами, позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.
2. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.
3. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОрия - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.
4. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др5. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
5. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
6. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
7. <http://www.valeo.edu.ru>.Федеральный портал «Здоровье и образование»

Методическое приложение

Примерное построение занятия, его главные «узловые» элементы:

1. Вводная, вступительная часть

Оргмомент.

Цель – психологический настрой учащихся на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

2. Основная часть. развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

3.Заключение. Краткий анализ – оценка – занятия– постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основные содержательные линии программы направлены на развитие: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация

Способы и формы оценки. В работе с ребенком важно сотворчество, создание общего поля деятельности. Быть соавтором в творческом пространстве, процессе.

Педагогу необходимо помочь ребенку в осознании своих успехов и проблем, удач и неудач. То есть оценивать себя как автора, создавшего произведение. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов .

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- повышение уровня физической подготовки.
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.

- выявление и осознание ребенком своих способностей.
- умение владеть своим телом.
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- уменьшается процент заболеваемости.

Оценочные материалы

Диагностика

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей. физических способностей, проводится методом выполнения контрольных работ, тестовых заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, тестов, творческих заданий, выполнения промежуточных и итоговых контрольных работ, изучения продуктов деятельности детей, бесед с родителями. Результаты начальной и итоговой диагностики заносятся в таблицу.

Таблица результатов диагностического обследования

ФИО	Теоретические знания, владение и оперирование спец. терминами					Практические умения и навыки																				Творческие способности					Коммуникативные навыки				
						Акробатические упражнения																													
	Стойка на лопатках					мостик					шпагат					Стойка на руках																			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2	3	4	5	1	2	3	4	5						
1																																			
2																																			
3																																			
ИТОГО: обучающихся: уровни (в %)																																			
Уровни оценивания обучающихся: (соответственно делается отметка)						1 - низкий					низкий -																								
						2 - ниже среднего					ниже среднего -																								
						3 - средний					средний -																								
						4 - выше среднего					выше среднего -																								
						5 - высокий					высокий -																								

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p>	<p>Низкий уровень - обучающийся не владеет объемом предусмотренных программой. Ниже среднего – объем усвоенных знаний составляет менее половины. Средний уровень – обучающийся овладел половиной объема знаний, предусмотренных программой. Выше среднего – объем усвоенных знаний составляет более половины. Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний</p>	<p>Диагностирование, опрос</p>
<p>2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Осмысленность и правильность использования специальных терминов</p>	<p>Низкий уровень – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины. Ниже среднего – редкое употребление специальной терминологии. Средний уровень – сочетание специальной терминологии с бытовой. Выше среднего – часто и правильно употребляет изученные термины. Высокий уровень – специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	<p>Опрос</p>
<p>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Практические умения и навыки, предусмотренные программой (умение использовать</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков обучающихся</p>	<p>Низкий уровень – обучающийся не владеет предусмотренными умениями и навыками. Ниже среднего – объем</p>	<p>Практические, творчески задания, наблюдение, анализ выполненных работ</p>

технику выполнения акробатических упражнений. связок	программным требованиям.	составляет менее половины. Средний уровень – обучающийся овладел половиной предусмотренных умений и навыков. Выше среднего – объем усвоенных умений и навыков составляет более половины. Высокий уровень – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий уровень – обучающийся не может выполнить простые практические задания педагога. Ниже среднего – обучающийся выполняет лишь простые задания без элементов акробатики. Средний уровень – выполняются простые творческие задания с элементами акробатики, прибегает к помощи педагога. Выше среднего – обучающийся выполняет сложные задания, редко обращается за советом к педагогу. Высокий – обучающийся способен самостоятельно выполнять сложные практические задания с элементами акробатики.	Практические, творческие задания.

Диагностика проявления творческих способностей

Для выявления уровня развития творческих способностей используются диагностические методики, ориентированные на дошкольный возраст и имеющие свои показатели развития воображения и творческих способностей. Данные тесты помогают выявить особенности психики одного ребенка и или составит портрет группы детей. Они имеют не сложную структуру, легко воспринимаются детьми, с интересом выполняются.

При определении уровня развития творческих способностей можно использовать тесты, предложенные автором Э.П. Торренсом.

Цель диагностики: развитие у детей познавательной активности, физических способностей, творческих способностей, воображения, мышления, фантазии.

Задачи:

- Развитие потребности познания окружающего мира, познавательной активности, любознательности.
- Физических способностей.
- Развитие воображения и фантазии.
- Развитие качеств творческого мышления дошкольников, таких как: гибкость, пластичность, силы, быстроты.
- оригинальность.

Тест-игра «Незаконченная фигура»

Тестирование проводится индивидуально. Ребёнку последовательно предлагается десять рисунков- фигур. Задача ребёнка, каждую фигуру выполнить так, чтобы получился конкретный узнаваемый образ картинки.

Результаты теста отражают творческие возможности воображения и образной памяти ребёнка.

Задание оценивается в баллах: за каждый выполненный образ – 1 балл, если вариантов нет – 0 баллов. (5 – высокий, 5 средний)

Тест «Доделай»

Для исследования образной креативности можно использовать тест «Доделай»

Цель теста: изучить параметры творческого мышления. Испытуемому предлагают картинки с написанными рядами одинаковых упражнений и просят придумать и изобразить как можно больше упражнений.

Оценка результатов: каждая новая идея оценивается в один балл (0 баллов – отказ от работы). При обработке данных учитывается: оригинальность, гибкость, беглость.

Оригинальность изображения проявляется в том, что у ребенка возникают новые, нестандартные идеи для выполнения упражнений,заданий. Гибкость — это способность ребенка выдвигать разнообразные идеи упражнений, обращаясь к различным областям знаний. Для оценки гибкости подсчитывается количество упражнений, которые могут включать в себя сразу несколько упражнений.

Сила — это скорость, продуктивность деятельности ребенка, т. е. это способность за ограниченное количество времени (5 минут) выполнить большой объем работы, упражнение в упор присед. В данном тесте подсчитывается количество приседаний, которые ребенок выполнит.

Диагностика уровня общительности, коммуникативности

Цель: определение уровня умения договариваться, осуществления взаимного контроля, взаимопомощи, рационального использования средств совместной деятельности.

Двум детям дают по одному флажку и просят украсить ими свои акробатические пирамиды, но так, чтобы они составили пару, были одинаковые. Поясняют, что сначала надо договориться, какие упражнения будут использовать в работе, а потом приступить к построению пирамиды. Дети получают по одинаковому флажку. Педагог анализирует, как протекало взаимодействие детей в каждой серии, по следующим признакам:

умеют ли дети договариваться, приходиться к общему решению, как они это делают, какие средства используют: уговаривают, убеждают, заставляют и т.д.;

как осуществляют взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;

как относятся к результату деятельности, своему и партнера;

осуществляют ли взаимопомощь по ходу выполнения. В чем это выражается.)

Приложение 3

Календарный учебный график 1-й год обучения

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				4	Вводное занятие		Диагностика
			Устный опрос. практическое занятие , конкурс	2	Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой	Малый зал	Устный опрос. Теоритическое задание
			Устный опрос. практическое занятие , конкурс	2	Значение акробатических упражнений в современной жизни	Малый зал	Устный опрос. Творческое задание
1.				6	Строевая подготовка		
1.1			Практическое занятие. Конкурс	2	1 построение в шеренгу по одному	Малый зал	Практическое задание
1.2			Интегрированное занятие	2	1 построение в шеренгу по одному	Большой зал	Практическое задание
1.3			Практическое занятие	2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно	Малый зал Большой зал	Практическое задание
2.				22	Общая физическая подготовка		
2.1			Практическое занятие, конкурс	4	гибкость	Большой зал	Практическое задание

2.2			Практическое занятие, конкурс	4	сила	Маленький зал	Практическое задание
2.3			Интегрированное занятие. конкурс	2	Координационные возможности(ловкость)	Маленький зал	Практическое задание
2.4			Практическое занятие. конкурс	4	быстрота	Маленький зал	Практическое задание
2.5			Практическое занятие	4	выносливость	Большой зал	Практическое задание
2.6			Интегрированное занятие. конкурс	4	Скоростно силовые способности	Малый зал	Практическое задание
3.				6	Хореографическая подготовка		
3.1			Практическое занятие	2	Основная позиция ног	Малый зал	Практическое задание
3.2			Практическое занятие	2	Основная позиция рук	Малый зал	Практическое задание
3.3			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Развитие пластики	Малый зал	Практическое задание
4.				24	Акробатическая подготовка		

4.1			Практическое занятие. конкурс	4	Равновесие на правой (левой) ноге «Журавлик»	Малый зал	Практическое задание
4.2			Интегрированное занятие. творческая мастерская	4	Мост и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.3			Практическое занятие. конкурс	4	Кувырок и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.4			Практическое занятие. конкурс	4	Стойка на лопатках «березка»	Малый зал	Практическое задание
4.5			Интегрированное занятие. конкурс	4	Шпагат и его варианты	Малый зал	Практическое задание
4.6			Практическое задание	2	Прыжок « козлик»	Большой зал	Практическое задание
4.7			Практическое задание	2	Подбивной прыжок	Малый зал	Практическое задание
5.				8	Групповая акробатика		
5.1			Практическое занятие, творческая мастерская	4	Женская пара Мужская пара	Большой зал	Творческое задание
5.2			Интегрированное занятие, творческая мастерская	4	Смешанная пара	Малый зал	Творческое задание

				2	Итоговое занятие		Диагностика.
--	--	--	--	----------	-------------------------	--	--------------

2-й год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	4	Вводное занятие		Диагностика
			Устный опрос	2	Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой	Малый зал	Устный опрос. Теоритическое задание
			Устный опрос	2	Значение акробатических упражнений в современной жизни	Малый зал	Устный опрос. Творческое задание
1.				6	2.Строевая подготовка		
1.1			Практическое занятие. конкурс	2	1 построение в шеренгу по одному	Малый зал	Практическое задание
1.2			Интегрированное занятие	2	Расчет по порядку	Большой зал	Практическое задание
1.3			Практическое занятие	2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно	Малый зал Большой зал	Практическое задание
2.				48	3.Общая физическая подготовка		
2.1			Практическое занятие, конкурс	8	Скоростно-силовые способности	Малый зал	Практическое задание. Творческое задание
2.2			Практическое занятие, конкурс	8	быстрота	Большой зал	Практическое задание.
2.3			Интегрированное занятие. конкурс	8	гибкость	Большой зал	Практическое задание.
2.4			Практическое занятие. конкурс	8	Координационно-силовые возможности	Малый зал	Практическое задание.

			нкурс				
2.5			Практическое занятие	8	сила	Маленький зал	Практическое задание.
2.6			Интегрированное занятие.конкурс	8	выносливость	Большой зал	Практическое задание.
3.				6	Хореографическая подготовка		
3.1			Практическое занятие	2	Основные позиции ног.	Малый зал	Практическое задание
3.2			Практическое занятие	2	Основная позиция рук	Малый зал	Практическое задание
3.3			Интегрированное занятие, творческая мастерская	2	Развитие пластики	Малый зал	Практическое задание
4.				62	Акробатическая подготовка		
4.1			Практическое занятие.конкурс	4	Равновесие на правой(левой) ноге»журавлик	Большой зал	Практическое задание
4.2			Интегрированное занятие.творческая мастерская	6	Шпагат и его варианты	малый зал	Практическое задание
4.3			Практическое занятие.конкурс	4	Прыжок «козлик»	Малый зал	Практическое задание
4.4			Практическое занятие.конкурс	4	Прыжок ножницы	Малый зал	Практическое задание
4.5			Интегрированное занятие.конкурс	4	Подбивной прыжок	Большой зал	Практическое задание
4.6			Практическое задание	6	Мост и его варианты	Малый зал	Практическое задание
4.7			Практическое задание	6	Кувырок вперед и его варианты	Большой зал	Практическое задание

4.8			Практическое занятие, творческая мастерская	6	Кувырок назад и его варианты	Большой зал	Практическое задание
4.9			Практическое занятие, творческая мастерская	10	Переворот в сторону «колесо»	Большой зал	Практическое задание
4.10			Интегрированное занятие, творческая мастерская	6	Стойка на трех точках	Малый зал	Практическое задание
4.11			Практическое занятие	6	Стойка на лопатках «березка»	Большой зал	Практическое задание
5.				16	Групповая акробатика		
5.1			Проверка знаний	8	Женская и мужская пара	Большой зал	Практическое задание Творческое задание
5.2			Проверка умений .знаний		Смешанная пара	Малый зал	Практическое задание Теоретическое задание Творческое задание
				2	Итоговое занятие		Диагностика