

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"> <li>• Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>• 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);</li> <li>• 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);</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года 31.03.2022г. № 678-р</li> <li>• 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.)</li> </ul> <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	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Диагностика</b>
<b>1</b>	<b>«Правила поведения на занятиях спортивной акробатике»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Значение акробатических упражнений в современной жизни	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>«Строевая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
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
<b>3.</b>	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
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
<b>4.</b>	<b>«Хореографическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
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
<b>5.</b>	<b>«Акробатическая подготовка»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
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
<b>6.</b>	<b>«Групповая акробатика»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1	Женская пара. Мужская пара.	4	1	3	Творческое задание
6.2	Смешанная пара.	4	1	3	Творческое задание
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### 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,
- сформировать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений, умение использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- сформировать 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	прак- тика	
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>Правила поведения на занятиях по спортивной акробатике</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос. Творческое задание
1.1	Значение акробатических упражнений в современной жизни	2	2		Опрос. Творческое задание
<b>2.</b>	<b>«Строевая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
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
<b>3.</b>	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
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.
<b>4.</b>	<b>«Хореографическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
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.	<b>«Акробатическая подготовка»</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	
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.	<b>«групповая акробатика»</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
6.1	Женская пара. Мужская пара.	8		8	Практическое задание Творческое задание
6.2	Смешанная пара.	8	1	7	Практическое задание Творческое задание
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Диагностика.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

## 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	
<b>1-й год</b>					
	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 : 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, опрос, творческие задания
3	Специальная физическая подготовка	интегрированное занятие, практическое занятие. конкурс. 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	Практическое задание, творческое задание
4	Акробатическая подготовка	Интегрированное занятие, практическое занятие творческая мастерская, конкурс	Технологии : личностно-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		
<b>2-й год</b>					
	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- сти- 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- сти- 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- сти- ориентированные; эвристического обучения; игровые;	Компьюте р, мультимед иа- проектор,	Практически е задания, творческие задания,

		анное занятие.кон курс	информационно- коммуникационные; здоровьесберегающ ие <i>Методы:</i> объяснительно- иллюстративные, репродуктивные, творческие	экран, видео и фоторяд	
6	Тактичес кая подготов ка	Творческая мастерская, практическ ое занятие,	Технологии : личностно- 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,
	Итоговое занятие	Практическ ое занятие. интегриров анное занятие	Технологии : личностно- ориентированные; эвристического обучения; игровые; информационно- коммуникационные; здоровье сберегающие <i>Методы:</i> объяснительно- иллюстративные, репродуктивные, творческие		Диагностика

## 2.6. Список литературы

- для педагога

1. Барышникова Т.К. Азбука 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 др
5. <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: их: 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
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень – обучающийся не владеет объемом знаний, 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	Диагностирование, опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальных терминов	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.	Опрос
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой (умение использовать	Соответствие практических умений и навыков обучающихся	Низкий уровень – обучающийся не владеет предусмотренными умениями и навыками. Ниже среднего – объем	Практические, творчески задания, наблюдение, анализ выполненных работ



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.	
<b>ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b>	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 составят 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 приступать к построению пирамиды. Дети получают по одинаковому флажку. Педагог анализирует, как протекало взаимодействие детей в каждой серии, по следующим признакам:

умеют ли дети договариваться, приходить 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
				<b>4</b>	<b>Вводное занятие</b>		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
<b>1.</b>				<b>6</b>	<b>Строевая подготовка</b>		
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
<b>2.</b>				<b>22</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
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.				<b>6</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>		
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.				<b>24</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>		

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
<b>5.</b>				<b>8</b>	<b>Групповая акробатика</b>		
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

				<b>2</b>	<b>Итоговое занятие</b>		Диагностика.
--	--	--	--	----------	-------------------------	--	--------------

## 2-й год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Практическое занятие	<b>4</b>	<b>Вводное занятие</b>		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
<b>1.</b>				<b>6</b>	<b>2.Строевая подготовка</b>		
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
<b>2.</b>				<b>48</b>	<b>3.Общая физическая подготовка</b>		
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			Практическ ое занятие	8	сила	Маленький зал	Практическо е задание.
2.6			Интегриро ванное занятие.ко нкурс	8	выносливость	Большой зал	Практическо е задание.
3.				<b>6</b>	<b>Хореографическа я подготовка</b>		
3.1			Практическ ое занятие	2	Основные позиции ног.	Малый зал	Практическо е задание
3.2			Практическ ое занятие	2	Основная позиция рук	Малый зал	Практическо е задание
3.3			Интегриро ванное занятие, тво рческая мастерская мастерская	2	Развитие пластики	Малый зал	Практическо е задание
4.				<b>62</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>		
4.1			Практическ ое занятие.ко нкурс	4	Равновесие на правой(левой) ноге»журавлик	Большой зал	Практическо е задание
4.2			Интегриро ванное занятие. тво рческая мастерская	6	Шпагат и его варианты	малый зал	Практическо е задание
4.3			Практическ ое занятие.ко нкурс	4	Прыжок «козлик»	Малый зал	Практическо е задание
4.4			Практическ ое занятие.ко нкурс	4	Прыжок ножницы	Малый зал	Практическо е задание
4.5			Интегриро ванное занятие.ко нкурс	4	Подбивной прыжок	Большой зал	Практическо е задание
4.6			Практическ ое задание	6	Мост и его варианты	Малый зал	Практическо е задание
4.7			Практическ ое задание	6	Кувырок вперед и его варианты	Большой зал	Практическо е 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	<b>Групповая акробатика</b>		
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	<b>Итоговое занятие</b>		Диагностика