



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Советский центр детского и юношеского творчества»
Советского района Республики Крым**

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»
от «29» августа 2025г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»
_____ М.А.Колпакова
«29» августа 2025г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
творческого объединения «Акробатика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Составитель: Ибрагимов Дилявер Неврединевич
Должность: педагог дополнительного образования

пгт. Советский,
2025г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Акробатика» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с основными нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»(с изменениями от 15 мая 2023 г. № 1230-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»;

– Положение о формах, периодичности и порядке промежуточного контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Советский ЦДЮТ».

Направленность программы

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает разные уровни освоения знаний и практических навыков; *по функциональному предназначению* – учебно-познавательной; *по времени реализации* – кратковременной (1 год обучения).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении.

Программа направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей и взрослых в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависят от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Регулярные тренировки по данной программе приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки. Учащийся не только получает полноценное физическое развитие, но и вырабатывает привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаливает характер, нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

Занятия акробатикой позволяют учащимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности

Новизна программы

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области акробатики, в реализации индивидуально-личностного потенциала детей и взрослых. Данная программа предоставляет возможность развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств. Но и социальных свойств личности (коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ответственности, умение

брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет важное значение в любом возрасте.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что обучающийся переводится на базовый уровень обучения по программе «Акробатика» после освоения стартового уровня. Затем обучение продолжается по продвинутому уровню. Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне.

Таким образом, обучающиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения акробатике. В любой группе встречаются одаренные учащиеся, которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, в рамках программы «Акробатика» существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки учащихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

На стартовом уровне усвоения программы делается упор на систематическую работу над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией, что помогает обучающимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью физического воспитания, использования познавательных и образовательных возможностей занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Занятия спортом помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия акробатикой, но и для здоровья в целом.

Акробатика — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения.

Адресат программы

Возраст учащихся и особенности приема:

Обучающиеся в возрасте 6-17 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием — написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности

по соответствующим инструкциям и предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Объем и срок освоения программы

Формирование групп проводится согласно возрастной категории, индивидуальных психологических, творческих и физических особенностей ребенка.

Продолжительность образовательного процесса: 1 год.

Объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4	36	144

Уровень программы

1 год обучения –стартовый, недельная нагрузка 2 часа (144 ч. в год); занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – итого: 144 ч.

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста обучающихся.

Формы обучения

Форма обучения – очная, при необходимости – дистанционная. В случае применения дистанционной формы обучения используются следующие приемы и методы проведения занятий: видео-уроки, онлайн консультации, практические задания. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных/ групповых и индивидуальных форм организации на занятиях.

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. По итогам первичной диагностики, в зависимости от физических данных и специальной подготовки, дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и третьего годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых элементов;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает занятия творческого объединения как дополнительное обучение, воспитание и развитие детей во внеурочное время. Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск, в течение всего календарного года.

Наполняемость детей в группе – 10-15 человек:

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут, перерыв - 15 минут), количество часов в неделю - 4 часа, 144 часа в год.

1.2.Цель и задачи программы

Цель - формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами спортивной акробатики.

Основные задачи программы:

Развивающие:

- Совершенствовать всестороннее физическое развитие;
- развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость.

Личностные:

- Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для вновь зачисленных:

- привлекать к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организовать досуг средствами спорта;
- привить обучающимся навыки здорового образа жизни;
- воспитать физические, морально – волевые качества;
- привить навыки гигиены и самоконтроля;
- сформировать устойчивое неприятие вредных привычек и правонарушений.

1.3.Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в выставках, мастер-классах, лекциях, беседах, конкурсных программах различного уровня, направленных на

формирование гражданского самосознания, позитивного отношения подрастающего поколения к обществу, государству, закону, патриотизму, социальной солидарности, гражданственности, семье, труду, творчеству, науке, природе, традиционным российским религиям, искусству, литературе, природе, человечеству, человеку и к жизни.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания занимающихся.

Главной задачей в занятии с юными акробатами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных акробатов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у занимающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными акробатами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных акробатов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. Учитывая значительное омоложение

спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с учащимися:

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех этапов занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности учащихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха занимающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

1.4. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
I год обучения
Стартовый уровень
144 часа

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)

1.1. Правила техники безопасности проведения занятий.

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	14		
1.1	Правила техники безопасности проведения занятий	4	4		
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	6	6		Анализ творческой активности
1.3	Общие понятия о спортивной акробатике	2	2		
1.4	Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	2	2		Анализ творческой активности.
2.	Общая физическая подготовка	46	8	38	
2.1	Строевые упражнения	10	2	8	Анализ творческой активности.
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	12	2	10	Контроль за успеваемостью
2.3	Упражнения для ног	12	2	10	Анализ творческой активности.
2.4	Упражнения для шеи и туловища	12	2	10	Контроль за успеваемостью
3.	Специальная физическая подготовка	36	8	28	
3.1	Индивидуальные упражнения: статистические	14	4	14	Контроль за успеваемостью
3.2	Индивидуальные упражнения: динамические	14	4	14	Контроль за успеваемостью
4.	Техническая подготовка	36	8	28	
4.1	Упражнения «школы» движений	14	4	14	Анализ творческой активности.
4.2	Упражнения базовой подготовки	14	4	14	Контроль за успеваемостью
5.	Показательные выступления и контрольные испытания	12	10	12	Творческий отчет. Практические показы
	ИТОГО:	144	38	16	

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях, ее значение. Правила поведения занимающихся на тренировочных занятиях.

1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятия о гигиене и санитарии. Функции и значения основных систем жизнедеятельности организма. Режим питания, дня, сна акробатов. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины и признаки утомления и переутомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте, их проведение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Массаж, самомассаж

1.3. Общие понятия о спортивной акробатике

Теория: Спортивная акробатика как популярный и захватывающий вид спорта. Краткая история развития акробатики. Часто используемые термины в акробатике. История развития акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1.4. Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.

Теория: Понятия «физическая культура» и «спорт». Их значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи

Раздел 2. Общая физическая подготовка (46 часов)

2.1. Строевые упражнения

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки Методы и средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия.

Практика: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки Методы и средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия.

Практика: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного

веса: подтягивания из виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на голове, руках и лопатках. Разнонаправленные движения рук и ног.

2.3. Упражнения для ног

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки Методы и средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия.

Практика: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; выпады; прыжки. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двухногах. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Разнонаправленные движения рук и ног.

2.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки Методы и средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя. Упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.5. Подвижные игры

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки Методы и средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия.

Практика: Игры и упражнения, развивающие основные физические качества, развивающие общую и специальную физическую подготовку. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры на время. Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, различными перемещениями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36часов)

3.1. Индивидуальные упражнения: статистические

Теория: Значение и роль вспомогательных средств физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как дополнительные средства физического воспитания. Основные сведения о технике выполнения упражнений. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых упражнений. Просмотр киноколяцков, видеозаписей соревнований различного ранга.

Практика: методы и приемы, направленные на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Индивидуальные упражнения: мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы. Парно-групповые упражнения: мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы, сходы, опускания, движения партнеров, пирамиды.

3.2. Индивидуальные упражнения: динамические

Теория: Значение и роль вспомогательных средств физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как дополнительные средства физического воспитания. Основные сведения о технике выполнения упражнений. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых упражнений. Просмотр киноколяцков, видеозаписей соревнований различного ранга.

Практика: методы и приемы, направленные на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Индивидуальные упражнения: элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто. Парно-групповые упражнения: Элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра, курбетты, полуперевороты, сальто, соскоки, броски партнёра.

Раздел 4. Техническая подготовка (36 часов)

4.1. Упражнения «школы» движений.

Теория: Базовые акробатические элементы. Три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. Одиночные упражнения: прыжковые и статические элементы. Описание выполнения полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. Подгруппы упражнений статического и динамического характера.

Практика: Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положений тела.

4.2. Упражнения базовой подготовки

Теория: Базовые акробатические элементы. Три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. Одиночные упражнения:

прыжковые и статические элементы. Описание выполнения полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. Подгруппы упражнений статического и динамического характера.

Практика: Создание технического и физического фундамента акробатической подготовки. Мосты, стойки, шпагаты, кувырки, перевороты, сальто.

Служебные упражнения. Формирование более легкого, точного и качественного выполнения основных элементов и упражнений. Рондад, фляг, темповой переворот, темповое сальто. В парно-групповых упражнениях: выход на плечи и руки, упоры, висы, построения пирамид, стойки. Формирование универсальных навыков, жестко упругой постановки конечностей на опору, прямолинейности движений и переходов, управления скоростью разбега, выбора стороны поворотов и вращений, способа балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления

Раздел 5. Показательные выступления и контрольные испытания (12 часов)

Практика: Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения Программы стартового уровня учащийся должен **знать:**

- ✓ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ✓ современное состояние и историю развития спортивной акробатики в мире, России, Крыму;
- ✓ методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- ✓ закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- ✓ основы техники и тактики избранного вида спорта;

-правила соревнований по спортивной акробатике и методику судейства;

уметь:

- ✓ составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;

- ✓ демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- ✓ выполнять технико-тактические действия в условиях учебных занятий и соревнований в избранном виде спорта;
- ✓ осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- ✓ контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

владеть:

- ✓ навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- ✓ способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
- ✓ навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- ✓ способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- ✓ навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- ✓ способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Уровень стартовый год обучения первый группа 1

Программа рассчитана на 144 учебных часа, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. Начало занятий – 15 сентября, окончание занятий по программе – 31 мая.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
15.09.2023	31.05.2024	2 раза в неделю	4	16	144

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Технические средства обучения:

- кабинет с естественным и искусственным освещением, оборудованный рабочим столом и стулом для педагога; зеркалами и двух уровневыми станками для обучающихся;

- гимнастические коврики, мат, мост гимнастический подкидной;

- гантели, скакалки, гимнастические палки

- компьютер;

- средства аудио - и видеовизуализации;

- мультимедийные видео пособия; аудио материал;

Форма для занятий: тренировочный костюм, тренировочная обувь.

Форма для выступлений: концертные костюмы и обувь.

Кадровое обеспечение: реализации ДООП обеспечивается педагогом, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, педагогом дополнительного образования.

Методическое обеспечение образовательной программы:

1. Использование методических рекомендаций для педагогов танцевальных коллективов по проведению:

- элементов классического тренажа;

- акробатических приемов;

- уроков ритмики;

2. Проведение и посещение семинаров, открытых уроков, занятий с целью повышения квалификации обмена опытом.

3. Разработка конспектов открытых занятий.

4. Комплектование фонотеки (видео-, аудиозаписей).

Образовательного процесс при своей организации имеет ряд особенностей:

Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию.

Учебное занятие состоит из 3 частей:

подготовительной - общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: -организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; - умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения, построения, перестроения;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

основной части - задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, мышечного корсета, подвижные игры.

Заключительной - основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: малоподвижные игры; различные виды ходьбы; упражнения на расслабление; короткие беседы; аутотренинг, релаксация.

Для освоения акробатических упражнений предлагается ряд подготовительных элементов, которые помогут детям правильно и быстро освоить упражнения спортивной акробатики.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по спортивной акробатике будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

2.3. Формы аттестации

1. Наблюдение и сравнение педагогом в процессе урока.
2. Проведение открытых занятий для других возрастных групп, для родителей, педагогов.
3. Участие в концертах, мероприятиях, соревнованиях.
4. Участие в районных, республиканских, всероссийских и международных смотрах, конкурсах, фестивалях.
5. Просмотр видеозаписи уроков, занятий, репетиций, выступлений. Анализ этих выступлений.
6. Творческий отчет, отчет о работе за год – отчетный урок-концерт для родителей.

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. – М.: ФиС, 1999
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1996
3. Буйлин, Карамшин. Теоритическая подготовка юных гимнастов. Пособие для тренеров ДЮСШ.-М., 1998
4. В.П. Коркин «Акробатика для спортсменов». Москва, «Физкультура и спорт», 2004 г.
5. Васильев Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1993
6. Динер В. Л. Основы теории и методики физического воспитания. Краснодар, 2007
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994
8. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. Акробатика: каноны терминологии. М., 1997.

9. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т1, Ставрополь, 1994
10. Матвеев Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта// Теория и практика физической культуры, 1999 № 1
11. Скакун В.А. Акробатические прыжки. Обучение движениям в условиях повышенного риска. Ставрополь, 1990

Для обучающихся и родителей:

1. «Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000 г.
2. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс; Полина, 1997 г.

3. Приложения

3.1.Оценочные материалы

Приложение 1 к пункту 3.1

Методика оценки гибкости

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Мост	Шпагат
5	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками;	Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярно полу;	Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола;
4	То же, но с удержанием руками;	То же, ноги слегка согнуты;	Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнут;
3	Касание ног грудью;	Руки отклонены от вертикали до 60 гр., ноги слегка согнуты;	Ноги голеними касаются пола, руки в стороны;
2	Касание ног головой;	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 град.;	Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны;
1	Касание головой согнутых ног.	Ноги сильно согнуты в коленях, руки отклонены от вертикали больше 45 град.	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу.

Приложение 2 к пункту 3.1

Диагностическая карта

№	Список детей	Выворотность		Подъем стопы		Гибкость тела		Прыжок		Музыкально-ритмическая координация	
		Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь

В — высокий; С — средний; Н — низкий;

3.2.Методические материалы

Приложение 1 к пункту 3.2

План-конспект занятия творческого объединения «Акробатика»

Педагог дополнительного образования Ибрагимов Дилявер Неврединович

Дата проведения:

Время проведения: 2 академических часа (45 мин. – 1 академический час, 15- мин. – перерыв)

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Первый год обучения

Тема: «Составление композиции из изученных фигур»

Цель: Освоение обучающимися акробатических упражнений с предметами (гимнастическими мячами).

Задачи:

Образовательные задачи:

- Знакомство с видами спорта, где применяются упражнения с гимнастическими мячами.
- Отработка техники выполнения основных элементов акробатики с гимнастическими мячами.
- Формирование правильной осанки при выполнении ОРУ;

Развивающие задачи:

- Развивать способности обучающихся к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно инструкции педагога.
- Развитие общих и специальных навыков и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие координации, ловкости и ритмичности движений.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к занятиям спортом.
- Воспитывать дружеские отношения детей в коллективе.
- Приобщать детей к традициям большого спорта.

Часть занятия	№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть занятия. Нагрузка умеренной интенсивности. (____ мин.)</p>	<p>1. 2. 3. 1. 2. 3. 4.</p>	<p><u>Построение, приветствие.</u> <u>Сообщение цели, задач занятия.</u> <u>Разминка (все упражнения выполняются с мячами)</u> <u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивный шаг; • на носках, руки вверх; • на пятках, руки вытянуты вперёд. <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • легкий бег; • бег с подниманием прямых ног; • с захлестыванием голени; • бег боком (левым, правым) • бег с высоким подниманием бедра. <p><u>Общие развивающие упражнения на месте:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны головы: влево, вправо, вперед, назад, мяч в руках за головой; • наклон вперед, прогнувшись, руки вытянуты вперёд (мяч в руках); • наклон вниз к правой ноге, к левой ноге, посередине (касание мячом); • наклон вправо (влево), руки с мячом вытянуты над головой; • сед, ноги вместе, упор на локтях, ноги поднять на 30°, мяч держать голеностопом. • выпады на правую, левую ногу, пружинящие движения в выпаде (мяч перекатывать в сторону выпада) <p><u>Общие развивающие упражнения в движении:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами вперёд, мяч передавать из правой руки в левую руку под ногой; • прыжок в шпагате с отскоком мяча о пол. 	<p>1/ 2/ 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 2 по 8 раз 2 по 8 раз 2 по 8 раз 2 по 8 раз 2 по 8 раз 12 раз По 1 линии</p>	<p>Команда: Равняйся! Смирно! На внимание и четкость! Смотреть вперед! Выше на носки! Спина прямая! Чаще шаг! Тянуть носки! Держать спину! Выше бедра! Дыхание ровное! Руки прямые! Колени не сгибать! Колени не сгибать! Держать! Не опускать на пол. Спина прямая! Ноги прямые!</p>

			По 1 линии	Держать спину! Ловля мяча
Основная часть. (_____ мин.)	4.	Элементы акробатики с гимнастическими мячами.		
	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 11. 12. 13. 14.	<p>Упражнение «складка», мяч в руках через верх. Перекат через грудь с передачей мяча в паре (мяч держать голеностопом). Прыжок «разножка», руки вверх с мячом. Стойка на лопатках, ногами (голеностопом) держать мяч. Стойка в мостике с перекатыванием мяча в паре.</p> <p>Переворот боком «колесо» через одну руку, мяч в другой руке. Кувырок вперёд с передачей мяча в паре. Мост стоя, держать мяч предплечьем. Переворот вперёд на одну ногу и через одну руку, мяч в другой руке.</p> <p><u>Упражнения на восстановление и расслабление:</u> Основная стойка – подняться медленно вверх на носки, руки вверх вдох, наклон вперед – выдох. Сед, ноги вместе, руки вверх, наклон вперед ; Выполнение шпагатов на левую, правую ногу, и продольный (поперечный); Ходьба по кругу с глубоким вдохом и выдохом.</p>	<p>10 раз 10 раз каждый</p> <p>1 линия Счёт до 8 в 4 подхода 4 раза в 4 подхода 10 раз</p> <p>5 раз каждый 5-8 раз По 4-8 подходов</p>	<p>Держать мяч! Передачу выполнять точно! Прыжок выше! Держать мяч!</p> <p>Стойка в полном мостике Спина и ноги прямые. Опора на ладони. Мяч не терять! Держать равновесие!</p> <p>Держать спину! Дыхание ровное! Восстановление дыхания!</p>
Заключительная часть занятия (_____ мин.)	1. 2. 3. 4.	<p>Подведение итогов занятия. Замечание во время проведения занятия. Благодарность за хорошую работу на занятии! Задание на дом.</p>		

Последовательность и методика обучения акробатическим элементам ГРУППИРОВКА

Подготовительное упражнение для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

а) Группировка сидя.

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



б) Группировка в приседе.

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться,



голову убрать между коленей.

в) Группировка лежа на спине.

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



ПЕРЕКАТЫ.

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

КУВЫРКИ

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

а) Кувырок вперед.

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



Обучение

Повторить перекаты вперед, назад из положения, лежа на спине.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами - кувырок, не касаясь головой опоры в сед ноги врозь.

3. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.

4. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок:

- в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами;

- толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки.

Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голеней руками — не за середину голеней (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

б) Кувырок назад.

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



Обучение

- Из положения лежа на спине в группировке выполнить не сколько перекатов вперед и назад
- Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.
- Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.
- В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.
- Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

Ошибки:

- медленное переворачивание назад, разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой;
- отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

Стойки. Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

а) Стойка на лопатках.

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах.

Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Обучение

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямым упором Из упора присев перекатом назад.

Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.

б) Стойка на руках.

Из положения руки вперед кверху, сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.



Обучение

Встать на носки, руки вверх, вытянуться.

Из и. п. руки вверх, поднимание и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.

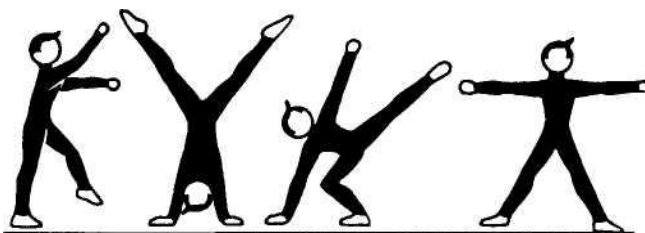
Из упора лежа (тело выпрямить) — с помощью тренера (поднимает за бедра и голени), переход в стойку на руках сохраняя тело прямым.

Стойка на руках с поддержкой.

Ошибки: близкая постановка рук к ногам, недостаточный мах ногами, мах согнутыми ногами; согнутые руки на опоре; слишком широкая или узкая постановка рук; прогнутое положение тела, голова опущена на грудь; разведение ног в стойке на руках; сомкнутое положение пальцев на опоре; расслабленность туловища; не оттянутые носки ног.

Колесо или переворот в сторону, — одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондата — элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки.

Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.



Обучение

Перед обучением колесу занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой). После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;

Ошибки:

Руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги; левая рука ставится слишком близко к левой ноге; слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними; прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

Практические рекомендации:

- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга.

3.3.Календарно-тематическое планирование

Приложение 1 к пункту 3.3

Календарно-тематическое планирование
Хореографическая студия «Акробатика», младшая группа 1
(первое полугодие)

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	2	16.09			
2.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике.	2	17.09			
3.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на силу рук-тесты	2	23.09			

4.	Общая физическая подготовка Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	2	24.09			
5.	Общая физическая подготовка. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	2	30.09			
6.	Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	01.10			
7.	Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	07.10			
8.	Общая физическая подготовка. Индивидуальные упражнения: статистические	2	08.10		Анализ творческой активности.	
9.	Общая физическая подготовка. Индивидуальные упражнения: статистические	2	14.10			
10.	Инструктаж по ТБ. Средства закаливания и методика их применения.	2	15.10			
11.	Общая физическая подготовка. Воспроизведение заданной игровой позы. Упражнения на равновесие	2	21.10			
12.	Общая физическая подготовка. Преодоление простых препятствий. Равновесия типа «ласточка».	2	22.10			
13.	Общая физическая подготовка Индивидуальные упражнения: статистические	2	28.10			
14.	Общая физическая подготовка. Развитие подвижности в плечевых суставах.	2	29.10			
15.	Общая физическая подготовка. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	2	05.11			
16.	Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2	11.11			

	Выпады и полу шпагаты.					
17.	Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности в тазобедренных суставах Выпады и полу шпагаты.	2	12.11			
18.	Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности в тазобедренных суставах Выпады и полу шпагаты.	2	18.11			
19.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Индивидуальные упражнения: динамические	2	19.11			
20.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Индивидуальные упражнения: динамические	2	25.11			
21.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Ходьба с заданной осанкой	2	26.11			
22.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Ходьба с заданной осанкой	2	02.12		Контроль за успеваемостью	
23.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Ходьба с заданной осанкой	2	03.12			
24.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Ходьба с заданной осанкой	2	09.12			
25.	Упражнения базовой подготовки. Акробатические. элементы упражнения в движении .с бегом, прыжком, Выпады и полу шпагаты	2	10.12		Анализ творческой активности.	
26.	Упражнения базовой подготовки. Акробатические. элементы упражнения в движении .с бегом, прыжком, Выпады и полу шпагаты	2	16.12		Анализ творческой активности.	
27.	Упражнения базовой подготовки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц	2	17.12		Контроль за успеваемостью	

	отдельных участков тела					
28.	Упражнения базовой подготовки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2	23.12		Контроль за успеваемостью	
29.	Упражнения базовой подготовки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2	24.12		Контроль за успеваемостью	
30.	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	2	30.12		Творческий отчет. Практический показ	
Итого за I полугодие		60				

3.4.Лист корректировки

Приложение 1 к пункту 3.4

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы творческого объединения «Акробатика»

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5.План воспитательной работы

Приложение 1 к пункту 3.5

План воспитательной работы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы творческого объединения «Акробатика»

№	Наименование мероприятия	Период проведения Место проведения	Форма проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание				
1	Беседы в классах по ПДД, по правовому воспитанию. Встреча с работниками правоохранительных органов.	Сентябрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Беседа, просмотр видео-ролика	
2	День солидарности в борьбе с терроризмом «Помнить, чтобы жить»	Сентябрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Беседа, просмотр видео-ролика	
3	Беседа «Россия и мы», посвященная Дню народного единства.	Ноябрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Участие в концертной программе	
4	«Крымская весна»	Март МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Участие в концертной программе	
5	«9 Мая – День Победы!»	Май МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Участие в концертной программе	
6	Республиканский конкурс-фестиваль «Кубок звезд»	Май г.Симферополь	Участие в конкурсе	
Экологическое воспитание				
1	Беседа «Красная Книга Крыма»	Октябрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	беседа, просмотр видео-ролика.	
Духовно-нравственное воспитание				
1	«Что такое дружба?»	Ноябрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Беседа	
2	«Чуткость и скромность. Чем они отличаются».	Декабрь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Беседа	
3	«Рождество в каждый дом»	Январь МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Участие в районном фестивале	
4	Районный конкурс-фестиваль хореографических коллективов	Апрель МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»	Участие в районном фестивале	

	«Вдохновение»			
--	---------------	--	--	--

Педагог дополнительного образования

Д.Н..Ибрагимов