

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО:
на заседании МС
МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата
М. К. Иванова
Приказ № 1
от «21» 09 2025 г.



«АКРОБАТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 3 года, возраст обучающихся: 6-10 лет)

Авторы-составители:
Кузнецова Наиля Фанавиевна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,
высшая квалификационная категория
Кузнецов Михаил Алексеевич
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,
высшая квалификационная категория

г. Салават, 2025г.

Оглавление

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цель и задачи программы | 7 |
| 3. | Учебный план | 9 |
| 3.1 | Учебный план первого года обучения | 9 |
| 3.2 | Учебный план второго года обучения | 11 |
| 3.3 | Учебный план третьего года обучения | 13 |
| 4. | Содержание | 16 |
| 4.1 | Содержание программы первого года обучения | 17 |
| 4.2 | Содержание программы второго года обучения | 22 |
| 4.3 | Содержание программы третьего года обучения | 28 |
| 5. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 33 |
| 6. | Оценочные и методические материалы | 39 |
| 7. | Список используемой литературы | 41 |
| 8. | Приложение | 45 |
| 8.1 | Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся | 45 |
| 8.2 | Приложение 2. Календарный план воспитательной работы | 50 |

1.Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г.

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014г. № 1105.

Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы. Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта, с помощью которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования психологических свойств ребенка (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития подрастающего поколения.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа направлена на:

- на физическое воспитание личности и выявление одаренных обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физического развития и совершенствования физической подготовки. Спортивная акробатика является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Отличительная особенность программы состоит в том, что происходит комплексное развитие всех физических качеств (гибкости, силы, быстроты, координации движений, выносливости). Тренировочный процесс направлен на спортивный рост, единства всех сторон подготовки.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами акробатики в одном

тренировочном цикле. Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста и на один из этапов многолетней спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки. После прохождения данного этапа обучающиеся могут перейти на учебно-тренировочный этап подготовки, где проходят базовую подготовку по спортивной акробатике.

В данной программе большое внимание уделяется обучению обучающихся не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в 5 многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преемственной направленности на развитие отдельных физических качеств.

Программный материал по технической подготовке включает в себя:

- индивидуальную акробатическую подготовку и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопророждении по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст и младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых обучающихся.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более успешном освоении школьной программы по акробатике и сдаче норм ГТО благодаря развитию широкого круга двигательных качеств, умений, навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости к достижению цели.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» рассчитана на обучающихся в возрасте 6-10 лет.

Срок освоения программы. Срок реализации программы 3 года.

Объем программы.

1 год обучения -35 недель x 2 часа = 70 часов,
 2 год обучения -36 недель x 4 часа =144 часа,
 3 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа,
 Всего - 358 академических часов.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки осуществляются по 2 академических часа в неделю в группах первого года обучения и по 4 академических часа в группах второго и третьего годов обучения на протяжении всего учебного года обучения.

Режим занятий – даты начала и окончания учебных периодов:

- для первого года обучения – с 08 сентября по 31 мая;
- для второго года обучения – с 01 сентября по 31 мая;
- для третьего года обучения – с 01 сентября по 31 мая.

Продолжительность занятий согласно СанПин.

Формы обучения и виды занятий. Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;
- дистанционные занятия;
- тестирование и контроль.

Условия реализации программы. Правила приема утверждаются локальным нормативным актом образовательной организации.

Условия набора в коллектив. Принцип набора обучающихся в объединение «Акробатика» свободный. На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой

Прием на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной общеобразовательной общеразвивающей программы

Условия формирования (комплектование) групп осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся. При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

Допускается дополнительный набор на второй, третий год обучения при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, необходимых на данном этапе.

Количество обучающих в группе. Численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата:

1-3 год обучения – 15 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Для реализации программы используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности.

Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей младшего школьного возраста, приобретенные знания и навыки.

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста детей, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Практическая работа. Практическая работа состоит из следующих этапов:

- ознакомление и разучивание упражнения;
- выполнение упражнения частями и целиком;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- составлении и выполнение программ в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам и их реализация;
- внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- устранение выявленных недостатков;
- организация регулярных тренировочных занятий и соревнований.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортивной акробатикой и выявление одаренных детей.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- обучить и освоить основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;
- заложить надежный фундамент по формированию базовых рабочих положений, создающих основу для рациональной техники исполнения акробатических упражнений;
- сформировать компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Развивающие:

- развить у обучающихся потребность в регулярных занятиях в выбранном виде спорта;
- развить физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- сформировать навыки правильной осанки;
- укрепить здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- воспитать общечеловеческие ценности;
- воспитать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину.

Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения основной цели обучения.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих»**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-------------------------|--|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 год | 13.09 | 31.05 | 35 | 70 | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |
| 2 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 академических часа |
| 3 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 академических часа |

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план первого года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Общие сведения о спортивной акробатике. «Физическая культура и спорт в России». | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1.2 | Культура здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 2. | Тема раздела. Физическая подготовка | 45 | 2 | 43 | |
| 2.1. | Тема подраздела. Общефизическая подготовка (ОФП) | 26 | 1 | 25 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.1 | Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов | 6 | 1 | 5 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.2 | Развитие силы мышц брюшного пресса | 6 | - | 6 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.3 | Развитие силы мышц спины | 6 | - | 6 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.4 | Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей | 6 | - | 6 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.5 | Развитие общей выносливости | 2 | - | 2 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2. | Тема подраздела. Специальная физическая подготовка (СФП) | 19 | 1 | 18 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.1 | Развитие ловкости | 10 | 1 | 9 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.2 | Развитие скоростной способности | 9 | - | 9 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3. | Тема раздела. Техническая подготовка. | 20 | 1 | 19 | |
| 3.1 | Тема подраздела. Базовые акробатические упражнения. | 16 | 1 | 15 | Учебно-тренировочные |

| | | | | | | занятия |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|---------|
| 3.1.1 | Статические акробатические упражнения | 8 | 1 | 7 | Учебно-тренировочные занятия | |
| 3.1.2 | Динамические акробатические упражнения | 8 | - | 8 | Учебно-тренировочные занятия | |
| 3.2 | Тема подраздела. Акробатические соединения и комбинации | 4 | - | 4 | Учебно-тренировочные занятия | |
| 4. | Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия. | 2 | - | 2 | Педагогическое наблюдение | |
| | ИТОГО: | 70 | 6 | 64 | | |

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- любознательность.

Метапредметные:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные.

К концу 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостояльному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы правила гигиены.

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять базовые акробатические упражнения (стойку на лопатках, на голове, мост из исходного положения стоя на коленях);
- правила личной безопасности в экстременных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Общие сведения о строении и функциях организма человека, | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1.2 | Общие сведения об общей физической подготовке | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 2. | Тема раздела. Физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | |
| 2.1. | Тема подраздела. Общефизическая подготовка (ОФП) | 61 | 1 | 60 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.1 | Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов | 14 | 1 | 13 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.2 | Развитие силы мышц брюшного пресса | 15 | - | 15 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.3 | Развитие силы мышц спины | 14 | - | 14 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.4 | Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей | 14 | - | 14 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.5 | Развитие общей выносливости | 4 | - | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2. | Тема подраздела. Специальная физическая подготовка (СФП) | 21 | 1 | 20 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.1 | Развитие ловкости | 11 | 1 | 10 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.2 | Развитие скоростной способности | 10 | - | 10 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3. | Тема раздела. Техническая подготовка. | 56 | 2 | 54 | |
| 3.1 | Тема подраздела. Базовые акробатические упражнения. | 36 | 2 | 34 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3.1.1 | Статические акробатические упражнения | 18 | 1 | 17 | |
| 3.1.2 | Динамические акробатические упражнения | 18 | 1 | 17 | |
| 3.2 | Тема подраздела. Акробатические соединения и комбинации | 20 | - | 20 | Учебно-тренировочные занятия |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|---------------------------|
| 4. | Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия. | 3 | - | 3 | Педагогическое наблюдение |
| | ИТОГО: | 144 | 7 | 137 | |

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.

Метапредметные результаты:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты.

К концу 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостояльному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы правила гигиены;
- техники выполнения базовых простых акробатических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность).

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять базовые акробатические упражнения (стойку на лопатках, на голове и руках, мост из исходного положения стоя на коленях, лежа на спине, кувырок вперёд, боковой кувырок, боковой переворот);
- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстременных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении общих, специальных физических упражнений.

Учебный план третьего года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Формы |
|---|------------------------|------------------|-------|
|---|------------------------|------------------|-------|

| | | Всего | Теория | Практика | аттестации/контроля |
|-------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| | Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 1.2 | Общая физическая подготовка: основы методики обучения и тренировки акробатов. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 2. | Тема раздела. Физическая подготовка | 81 | 2 | 79 | |
| 2.1. | Тема подраздела. Общефизическая подготовка (ОФП) | 51 | 1 | 50 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.1 | Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов | 11 | 1 | 10 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.2 | Развитие силы мышц брюшного пресса | 12 | - | 12 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.3 | Развитие силы мышц спины | 12 | - | 12 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.4 | Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей | 12 | - | 12 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.1.5 | Развитие общей выносливости | 4 | - | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2. | Тема подраздела. Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 | 1 | 29 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.1 | Развитие двигательно-координационной способности | 10 | - | 10 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.2 | Развитие специальной скоростной способности | 10 | 1 | 9 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2.2.3 | Развитие скоростно-силовой способности | 10 | - | 10 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3. | Тема раздела. Техническая подготовка. | 57 | 1 | 56 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3.1 | Тема подраздела. Базовые акробатические упражнения. | 37 | 1 | 36 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3.1.1 | Статические акробатические упражнения | 16 | - | 16 | Учебно-тренировочные |

| | | | | | занятия |
|-----------|---|------------|----------|------------|----------------------------------|
| 3.1.2 | Динамические акробатические упражнения | 19 | 1 | 18 | Учебно-тренировочные занятия |
| 3.2 | Тема подраздела. Акробатические соединения и комбинации | 20 | - | 20 | Учебно-тренировочные занятия |
| 4. | Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия. | 3 | - | 3 | Педагогическое наблюдение |
| | ИТОГО: | 144 | 6 | 138 | |

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих и другие);
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты.

К концу 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы правила гигиены;
- техники выполнения акробатических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность обучающихся (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность).

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять базовые акробатические упражнения (стойку на лопатках, на голове и руках, мост из исходного положения стоя, кувырок вперёд, назад, боковой кувырок, переворот, курбет);
- будут уметь рационально пользоваться своей силой в различных условиях;

- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Результатом освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих» являются:

- умение выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов акробатики;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально- волевых качеств;
- повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок;
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- проявление положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- организованный спортивный досуг обучающихся.

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

- умение правильно выполнять акробатические упражнения;
- умение владеть своим телом;
- запоминать последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- умение легко выполнять упражнения;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой

сферы. Учебно-тренировочный процесс подготовки акробатов складывается из физической, технической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Физическая подготовка включает общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие физических качеств(способностей): силу, гибкость, ловкость, координацию движений, подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков, и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей акробатических движений.

Основными средствами ОФП являются разнообразные общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения легкой атлетики, упражнения с тяжестями. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка перекладина и др.), со снарядами (скакалки, набивные мячи, мешки с песком гантеля, утяжелители для ног, рук и т.п.).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие и воспитание отдельных физических качеств, формирование навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта. Она проводится систематически и помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям.

Средствами СФП являются специальные и соревновательные упражнения и элементы спортивной акробатики.

В практическую часть входит перечень умений и навыков и описание упражнений.

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки) в вводной части занятия:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сродах стопы;
- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов (используются во всех группах для разминки в течении всего периода обучения):

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой;
- для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений (в дальнейшем и. п.), с различным положением рук и ног);
- для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух

ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением;

- упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Учебный материал состоит из теоретического и практического материала. С учетом специфики спортивной акробатики определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы.

На первом году обучения двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

Образовательный процесс (процесс физического воспитания) в спортивной акробатике непрерывен. Непрерывность физического развития обеспечивается определенной системой чередования нагрузок на разные группы мышц. Удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП и техническая подготовка.

Задачи этапа начальной подготовки первого года обучения:

Обучающие:

- обучить основным гимнастическим положениям и движениям рук, ног, туловища;
- обучить правилам техники безопасности на тренировочном занятии и во время выполнения упражнения.

Развивающие:

- разносторонне и гармонично развить физические качества: гибкость, силу, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- укрепить здоровье обучающихся.

Содержание программы первого года обучения.

Тема №1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. (теория -1ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Раздел № 1. Теоретическая подготовка - 2 ч. (теория -2ч.)

Тема № 1.1. Общие сведения о спортивной акробатике. «Физическая культура и спорт в России».

Теория. Физическая культура и спорт в России. Общие сведения о спортивной акробатике.

Тема № 1.2. Культура здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня.

Раздел № 2. Физическая подготовка – 45 ч. (теория - 2 ч., практика - 43 ч.)

Тема подраздела № 2.1. Общефизическая подготовка – 26 ч. (теория -1 ч., практика – 25 ч.).

Тема № 2.1.1. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов -6 ч. (теория -1 ч., практика – 5 ч.)

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

-общеразвивающие упражнения (круговые движения туловищем, наклоны вперед, назад, в стороны).

-упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение (упр. «подворотня»);

- и. п. лежа на животе «корзинка»; «колечко»;

- наклоны туловища назад в и. п. стоя на коленях одной рукой, двумя;

- то же стоя;

- полумосты;

- мосты из и. п. лежа на спине.

Упражнения для развития подвижности суставов:

-общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей (круговые движения, махи);

- наклоны к ногам в и. п. стоя, сидя;

- глубокие выпады (фронтальные, боковые);

- полу/шпагаты;

- шпагаты (продольный, поперечный).

1. Развитие гибкости позвоночника.

Теория. Строение человека (позвоночника, суставов, мышц).

Практика-5 часов. Разучивание и выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника.

Тема № 2.1.2. Развитие силы мышц брюшного пресса (практика - 6 ч.).

Практика (6 ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (живота):

- и. п. лежа на спине, ноги согнуты. Подъем туловища до положения седа;

- и. п. то же. Подъем ног до угла 45°, 90°, подъем ног за голову;

- и. п. то же. Упр. ногами «ножницы», «велосипед»;

- и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, приподнять голову и удерживать несколько секунд.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Практика - 6 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса.

Тема № 2.1.3. Развитие силы мышц спины (практика – 6 ч.)

Практика (6 ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- и. п. лежа на животе. Поднимание и опускание туловища, прогибаясь назад (с различным положением рук: в стороны, за голову, верх);

- и. п. то же. Подъем ног (по одной, одновременно две);

- и. п. то же, руки вверх. Подъем руки и противоположной ноги.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Практика - 6 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц спины.

Тема № 2.1.4. Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей (практика - 6 ч.).

Практика (6 ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей:

- и. п. упор лежа. Отжимание (сгибание рук) от скамейки, пола;
- и. п. упор сидя сзади, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук;
- и. п. упор лежа на предплечьях. Упр. «планка». По 10-15 сек. 2-3 подхода;
- ходьба на руках в и. п. упоре лежа с партнером;
- подтягивание на перекладине в полу/висе;
- подъем на полу/пальцы стоп (на носки);
- приседания на двух ногах, одной;
- прыжки (на двух ногах, на одной, с упора присев) со скамейки, на скамейку и т.д.).

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 3.

Практика - 6 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Тема № 2.1.4. Развитие общей выносливости (практика – 2ч.).

Упражнения для развития общей выносливости:

- общеразвивающие упражнения;
- бег на длинные дистанции,
- прыжки без продолжительных пауз (на двух ногах, из упора присев).

Практика – 2ч. Выполнение упражнений, направленных на развитие общей выносливости.

Тема подраздела № 2.2. Специальная физическая подготовка – 19 ч. (теория – 1ч., практика – 18 ч.).

Тема № 2.2.1. Оборудование инвентарь и экипировка в спортивной акробатике.

Теория (1 ч.). Оборудование инвентарь и экипировка в спортивной акробатике и уход за ним.

Тема № 2.2.2. Развитие ловкости (практика 9 ч.).

Комплекс упражнений для развития специальных двигательно-координационных способностей:

- виды равновесия на одной ноге (переднее, боковое, заднее);
- равновесия на одной ноге («ласточка») с шагом, после поворота;
- перекаты из и. п. седа в и. п. сед руки в стороны, вверх;
- перекаты в группировке из различных исходных положений (седа, с упора присев);
- стойка на лопатках с различными положениями ног (группировке, ноги врозь, вместе);
- прыжки «зайчиком» (в упоре присев) вперед
- прыжки на батуте: в сед и на ноги; с поворотами на 180°;

Практика - 9 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленные на развитие ловкости.

Тема № 2.2.3. Развитие специальной скоростной способности (практика - 9 ч.)

Комплекс упражнений для воспитания скоростной способности:

-толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см. (темп быстрый) сериями;

- челночный бег (3 x 10м);
- различные виды прыжков через скамейку;

Практика - 9 часов. Разучивание и выполнение упражнения, направленных на развитие скоростной способности.

Раздел № 3. Техническая подготовка – 20 часов (теория – 1ч., практика – 19 ч.)

Тема подраздела № 3.1. Базовые акробатические упражнения (теория –1 ч., практика – 19 ч.).

Теория (1 ч.). Виды акробатических элементов. Техника исполнения.

В спортивной акробатике на начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы:

- одиночные (индивидуальные);

- парные;
- групповые.

В группу одиночных (индивидуальных) упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного учащегося;

- равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

- перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

Тема № 3.1. Базовые акробатические упражнения.

Тема № 3.1.1. Статические акробатические упражнения (практика -12 ч.)

Практика - 12 часов. Изучение, освоение и выполнение статических акробатических упражнений:

Тема № 3.1.2. Динамические акробатические упражнения (практика 8 часов).

Практика -8 ч. Изучение, освоение и выполнение динамических акробатических упражнений.

Методические указания: все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.

Тема подраздела № 3.2. Базовые соединения и комбинации - 4 ч (практика- 4 часа).

Практика (4 часа). Изучение и освоение базовых соединений и комбинаций.

Базовые соединения:

-шаг или подскок на одну ногу с шагом вперед в равновесие «ласточка»;

-и. п. сед ноги врозь руки в стороны- правую руку за спину, с опорой на руку поднять корпус вверх с удержанием 3 сек, вернуться в и. п., соединить ноги - наклон вперед - перекат назад в группировке – встать (без помощи рук).

Тема № 4. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 2 часа (практика 2ч.)

Практика -2 часа. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.

Содержание программы второго года обучения.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.

Этап начальной подготовки второго года обучения характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный акробат познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в акробатике стилем осваивает

основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений. Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТП), что обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности. Непрерывность физического развития обеспечивается определенной системой чередования нагрузок на разные группы мышц. Удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП и техническая подготовка.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники спортивной акробатики;
- освоить технику выполнения соответствующих акробатических элементов.

Развивающие:

- всесторонне и гармонично развить физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, быстроту);
- развить необходимые в акробатике двигательные навыки;
- повысить уровень физической подготовленности.

Воспитательные:

- создать стойкий интерес к занятиям акробатикой и желание заниматься спортом;
- укрепить здоровье обучающихся.

Тема №1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. (теория -1ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Раздел № 1. Теоретическая подготовка - 2 ч. (теория -2ч.)

Тема № 1.1. Общие сведения о спортивной акробатике. «Физическая культура и спорт в России».

Теория. Физическая культура и спорт в России. Общие сведения о спортивной акробатике.

Тема № 1.2. Культура здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня.

Раздел № 2. Физическая подготовка – 82 ч. (теория- 2 ч., практика-80 ч.)

Тема подраздела № 2.1. Общефизическая подготовка – 61 ч. (теория -1 ч., практика - 60 ч.).

Тема № 2.1.1. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов -14 ч. (теория 1 ч., практика 13 ч.)

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- общеразвивающие упражнения (круговые движения туловищем, наклоны вперед, назад, в стороны).
- упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение (упр. «подворотня»);
- и. п. лежа на животе «корзинка»; «колечко»;
- наклоны туловища назад в и. п. стоя на коленях одной рукой, двумя;
- то же стоя;

- полумосты;
- мосты из и. п. лежа на спине.

Упражнения для развития подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей (круговые движения, махи);
- наклоны к ногам в и. п. стоя, сидя;
- глубокие выпады (фронтальные, боковые);
- полу/шпагаты;
- шпагаты (продольный, поперечный).

Теория (1 ч.). Строение человека (позвоночника, суставов, мышц).

Практика (13 ч.). Разучивание и выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника.

Тема № 2.1.2. Развитие силы мышц брюшного пресса – 15 ч. (практика - 15 ч.).

Практика (6ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (живота):

- и. п. лежа на спине, ноги согнуты. Подъем туловища до положения седа;
- и. п. то же. Подъем ног до угла 45°, 90°, подъем ног за голову;
- и. п. то же. Упр. ногами «ножницы», «велосипед»;
- и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, приподнять голову и удерживать несколько секунд.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Практика - 6ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц брюшного пресса.

Тема № 2.1.3. Развитие силы мышц спины (практика – 14 ч.)

Практика (14 ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- и. п. лежа на животе. Поднимание и опускание туловища, прогибаясь назад (с различным положением рук: в стороны, за голову, верх);
- и. п. то же. Подъем ног (по одной, одновременно две);
- и. п. то же, руки вверх. Подъем руки и противоположной ноги.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода

Практика -14 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц спины.

Тема № 2.1.4. Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей (практика 14 ч.)

Практика (14 ч.). Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей:

- и. п. упор лежа. Отжимание (сгибание рук) от скамейки, пола;
- и. п. упор сидя сзади, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук;
- и. п. упор лежа на предплечьях. Упр. «планка». По 10-15 сек. 2-3 подхода;
- ходьба на руках в и. п. упоре лежа с партнером;
- подтягивание на перекладине в полу/висе;
- подъем на полу/пальцы стоп (на носки);
- приседания на двух ногах, одной;
- прыжки (на двух ногах, на одной, с упора присев) со скамейки, на скамейку и т.д.).

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 3.

Практика -14 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Тема № 2.1.4. Развитие общей выносливости – 4 ч. (практика – 4 ч.).

Упражнения для развития общей выносливости:

- общеразвивающие упражнения;
- бег на длинные дистанции,
- прыжки без продолжительных пауз (на двух ногах, из упора присев).

Практика - 4 ч. Выполнение упражнений, направленных на развитие общей выносливости.

Тема подраздела № 2.2. Специальная физическая подготовка – 21 ч. (теория – 1ч., практика – 20 ч.)

Тема № 2.2.1. Оборудование инвентарь и экипировка в спортивной акробатике.

Теория (1 ч.). Оборудование инвентарь и экипировка в спортивной акробатике и уход за ним.

Тема № 2.2.2. Развитие ловкости – 11 ч. (теория -1 ч., практика - 10 ч.).

Комплекс упражнений для развития специальных двигательно-координационных способностей:

- виды равновесия на одной ноге (переднее, боковое, заднее);
- равновесия на одной ноге («ласточка») с шагом, после поворота;
- перекаты из и. п. седа в и. п. сед руки в стороны, вверх;
- перекаты в группировке из различных исходных положений (седа, с упора присев);
- стойка на лопатках с различными положениями ног (группировке, ноги врозь, вместе);
- прыжки «зайчиком» (в упоре присев) вперед
- прыжки на батуте: в сед и на ноги; с поворотами на 180°;

Практика - 10 ч. Разучивание и выполнение упражнений, направленные на развитие ловкости.

Тема № 2.2.3. Развитие специальной скоростной способности (практика - 10 ч.)
Комплекс упражнений для воспитания скоростной способности:

- толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см. (темп быстрый) сериями;
- челночный бег (3 x 10м);
- различные виды прыжков через скамейку.

Практика - 10 ч. Разучивание и выполнение упражнений для воспитания скоростной способности.

Раздел № 3. Техническая подготовка – 56 часов (теория – 2ч., практика – 54 ч.)

Тема подраздела № 3.1. Базовые акробатические упражнения - 36 ч. (теория –2 ч., практика – 34 ч.).

Теория (2 ч.). Виды акробатических элементов. Виды статических и динамических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений.

Техника исполнения.

В спортивной акробатике на начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы:

- одиночные (индивидуальные);
- парные;
- групповые.

В группу одиночных (индивидуальных) упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно

низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного учащегося;

- равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

- перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

Тема № 3.1. Базовые акробатические упражнения- 36 ч.

Тема № 3.1.1. Статические акробатические упражнения – 18ч. (теория – 1ч., практика - 17 ч.).

Теория (1 час) Виды статических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика (17 часов). Изучение, освоение и выполнение статических акробатических упражнений:

- различные виды полумостов, мосты;
- полуспагаты, спагаты
- стойки на лопатках (с разных исходных положений)

- упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической

трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного учащегося;

- различные виды равновесия – сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной.

- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра
Практика - 17 часов. Изучение, освоение и выполнение статических акробатических упражнений:

Тема № 3.1.2. Динамические акробатические упражнения – 18 ч. (теория-1ч, практика 17 ч.).

Теория (1 час). Виды динамических акробатических элементов. Виды динамических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений

Практика (17 часов). Изучение, освоение и выполнение динамических упражнений.

- различные виды перекатов из и. п. сидя, упора присев в группировке, согнувшись и др.

- кувырок вперед;

- кувырок назад;

- полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек

- перевороты – колесо – включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками

Практика -17 часов. Изучение, освоение и выполнение динамических акробатических упражнений.

Тема подраздела № 3.2. Акробатические (базовые) соединения и комбинации - 20 ч (практика 20 часов).

Практика (20 часов.). Базовые соединения и комбинации

Примерные базовые соединения и комбинации:

- подскок на одну ногу с шагом вперед в равновесие «ласточка».

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;

- сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже – прыжок с поворотом на 180, из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, поворот на спину, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90° и 180° градусов;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

1. Базовые соединения и комбинации

Практика. Повторить программу 1-2-го годов подготовки.

Изучение, освоение и выполнение подскока на одну ногу с шагом вперед в равновесие «ласточка». Из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках. Из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост».

2. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение соединений:

- сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже – прыжок с поворотом на 180°;

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, поворот на спину, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

3. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение комбинации:

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

4. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение комбинации:

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже –прыжок с поворотом на 180°;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Тема № 4. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 3 часа (практика 3ч.).

Практика – 3 часа. Сдача контрольных нормативов, соответствующих второму году подготовки, показательные выступления, открытые занятия.

Содержание программы третьего года обучения.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

Этап начальной подготовки третьего года обучения характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию и быстроту движений. Обучающийся познает пространственные, временные и

силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в акробатике стилем осваивает и совершенствует основные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Закрепляет представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений. Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТП), что обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности. Непрерывность физического развития обеспечивается определенной системой чередования нагрузок на разные группы мышц. Удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП и техническая подготовка.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- освоить основы техники базовых акробатических упражнений;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить программу З-юношеского разряда.

Развивающие:

- всесторонне гармонично развить физические качества;
- развить быстроту и качество выполнения акробатических элементов.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой, спортом;
- отобрать перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика;
- укрепить здоровье обучающихся.

Тема №1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. (теория -1ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Раздел № 1. Теоретическая подготовка - 2 ч. (теория -2ч.)

Тема № 1.1. Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений-1 час.

Теория - 1 ч. Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема № 1.2. Общая физическая подготовка: основы методики обучения и тренировки акробатов.

Теория - 1 ч. Общая физическая подготовка: основы методики обучения и тренировки акробатов.

Раздел № 2. Физическая подготовка – 81 ч. (теория - 2 ч., практика - 79 ч.)

Тема подраздела № 2.1. Общефизическая подготовка – 51 ч. (теория -1 ч., практика – 50 ч.).

Тема № 2. Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов (теория – 1 час, практика - 10 часов).

Теория (1 час). Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на мышечно-связочный аппарат, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Практика (10 часов). Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Упражнения для развития подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей (круговые движения, махи);
- наклоны к ногам в и. п. стоя, сидя;
- глубокие выпады (фронтальные, боковые с наклоном вперед. В сторону);
- полу/шпагаты;
- шпагаты (продольный, поперечный).

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

-общеразвивающие упражнения (круговые движения туловищем, наклоны вперед, назад, в стороны).

-упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение (упр. «подворотня»);

- и. п. лежа на животе «корзинка»; «колечко»;

- наклоны туловища назад в и. п. стоя на коленях с опорой на одну руку, две;

- то же стоя;

- полумосты;

- мосты из и. п. лежа на спине, стоя;

- в положении «мост» перенос веса тела с ног на руки (покачивающие движения с рук на ноги).

Практика - 10 часов. Разучивание и выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника.

Тема № 2.2. Развитие силы мышц брюшного пресса.

Практика (12 часов). Развитие силы мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (живота):

- и. п. лежа на спине, ноги согнуты. Подъем туловища до положения седа с различным положением рук;

- и. п. то же. Подъем ног до угла 45°, 90°, подъем ног за голову сериями;

- и. п. то же. Упр. ногами «ножницы», «велосипед» на время;

- и. п. то же. Подъем туловища и ноги одновременно, «хлопок» руками под коленом сериями.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Тема № 2.3. Развитие силы мышц спины (12 часов).

Практика (12 часов.). Развитие силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, упр. для туловища);

- и. п. лежа на животе. Поднимание и опускание туловища, прогибаясь назад (с различным положением рук: в стороны, за голову, верх);

- и. п. то же. Подъем ног (по одной, одновременно две);

- и. п. то же, руки вверх. Подъем руки и противоположной ноги.

Практика - 12 часов. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы мышц спины.

Тема № 2.3. Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей (12 часов).

Практика (12 часов.). Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей:

- общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, упр. для верхних конечностей);

-и. п. упор лежа. Отжимание (сгибание рук) от скамейки, пола;

-и. п. упор сидя сзади, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук;

-и. п. упор лежа на предплечьях. Упр. «планка». По 10-15 сек. 2-3 подхода;

- ходьба на руках в и. п. упоре лежа, стойке на руках;

- подтягивание на перекладине.

- общеразвивающие упражнения (ходьба на носках, пятках, различные выпады, бег);

- подъем на полу/пальцы стоп (на носки);

- приседания на двух ногах, одной;

- прыжки (на двух ногах, на одной, с упора присев) со скамейки, на скамейку и т.д.).

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Практика - 12 часов. Разучивание выполнение упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Тема № 2.4. Развитие общей выносливости (4 часа).

Практика (4 часа.). Развитие общей выносливости. Упражнения для развития общей выносливости:

- общеразвивающие упражнения;
- бег на длинные дистанции,
- прыжки без продолжительных пауз (на двух ногах, из упора присев).

Тема подраздела № 2.2. Специальная физическая подготовка – 30 ч. (теория – 1ч., практика – 29 ч.)

Тема № 2.2.1. Понятие двигательно-координационные способности. Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений.

Теория (1 ч.). Понятие двигательно-координационные способности. Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений.

Тема № 2.2.2. Развитие двигательно-координационных способностей (практика -10 часов).

Комплекс упражнений для развития специальных двигательно-координационных способностей:

- виды равновесия на одной ноге (переднее, боковое, заднее);
- равновесия на одной ноге («ласточка») с шагом, после поворота;
- перекаты из и. п. седа в и. п. сидя в стороны, вверх;
- перекаты в группировке из различных исходных положений (седа, с упора присев);
- стойка на лопатках с различными положениями ног (группировке, ноги врозь, вместе);
- прыжки «зайчиком» (в упоре присев) вперед
- прыжки на батуте: в сед и на ноги; с поворотами на 180°;

Практика - 10 часов. Разучивание и выполнение упражнений, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.

Тема № 2.2.3. Развитие специальной скоростной способности (практика - 9 ч), теория (1 час).

Комплекс упражнений для воспитания скоростной способности:

- толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см. (темп быстрый) сериями;
- челночный бег (3 x 10м);
- различные виды прыжков через скамейку;

Практика – 9 часов. Разучивание и выполнение упражнения, направленных на развитие специальной скоростной способности.

Тема № 2.2.4. Разучивание и выполнение упражнения, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (практика - 10 часов).

Практика (10 ч.) Развитие скоростно-силовой способности. Комплекс упражнения для развития и воспитания скоростно-силовой способности:

- упражнения на брюшной пресс на скорость;
- прыжки из упора присев в упор присев;
- в и. п. упор лежа курбеты («хлестообразное» разгибание туловищем);
- прыжки в и. п. упор лежа на месте, с продвижением вперед (темп быстрый);
- то же ноги на возвышенности;
- прыжок со скамейки на пол в темпе прыжок на скамейку;
- прыжки с возвышенности в темпе прыжок вверх в длину.

Практика - 10 часов. Разучивание и выполнение упражнения, направленных на развитие скоростно-силовой способности.

Раздел № 3. Техническая подготовка – 57 часов (теория – 1ч., практика – 56 ч.)

Тема подраздела № 3.1. Базовые акробатические упражнения - 37 ч. (теория –1 ч., практика – 36 ч.).

Теория (1 ч.). Виды акробатических элементов. Техника исполнения.

Тема № 3.1.1. Статические акробатические упражнения (практика - 16 ч.).

Освоение и закрепление различных статических упражнений:

- стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.

- стойка на голове: согнув ноги, прямая.

Методическое указание: выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти, вес распределяется равномерно на руки и голову.

- стойка на руках: полу/стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка ноги врозь.

Методическое указание: руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.

- равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).

- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади (при выполнении руки не сгибать).

- мосты: из исходного положения (и. п.) лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать. При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.

Методические указания: техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Практика - 16 часов. Освоение и закрепление навыков выполнения различных статических акробатических упражнений:

Тема № 3.1.2. Динамические акробатические упражнения (теория -1 ч, практика - 19 ч.).

Теория (1 ч.). Виды акробатических динамических элементов. Техника исполнения.

Практика (19 часов). Динамические акробатические упражнения:

- группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на животе;

- перекаты на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, перекаты назад с наклона вперед в стойку на лопатках через группировку, с прямыми ногами.

- кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд;

- кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке;

- боковой кувырок;

- боковой переворот (колесо) с места, с подскока и с разбега.

Практика - 19 часов. Изучение, освоение различных динамических акробатических упражнений. Изучение и сдача комплекса вольного упражнения 3го юношеского разряда.

Тема подраздела № 3.2. Акробатические (базовые) соединения и комбинации - 20 ч (практика 20 часа)

Практика (20 часов.). Базовые соединения и комбинации

Примерные базовые соединения и комбинации:

- подскок на одну ногу с шагом вперед в равновесие «ласточка».

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;

- сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже –прыжок с поворотом на 180, из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, поворот на спину, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90° и 180° градусов;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

1. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Повторить программу 1-2-го годов подготовки. Изучение, освоение и выполнение подскока на одну ногу с шагом вперед в равновесие «лясточка». Из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках. Из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост».

2. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение соединений:

- сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже –прыжок с поворотом на 180°;

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, поворот на спину, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

3. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение комбинации:

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

4. Базовые соединения и комбинации.

Практика. Изучение, освоение и выполнение комбинации:

- прыжок-кувырок, кувырок вперед – прыжок вверх, тоже –прыжок с поворотом на 180°;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Тема № 4. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 3 часа (практика 3 ч.).

Практика (3 часа). Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся,

соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным и психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям.

Формы проведения занятий.

Теоретические:

-лекционные занятия, беседы, нацеленные на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться на действие. Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

-встречи со спортсменами-выпускниками с обучающимися секции спортивной акробатики;

-диалог, обсуждение помогают развивать способности говорить, логически мыслить.

Практические:

-разучивание, выполнения упражнений, акробатических композиций;

-соревнования, выступления на праздниках, показательные выступления. помогают обучающимся демонстрировать свои достижения, фиксировать успех, правильно воспринимать достижения других людей. Участие в соревнованиях помогает приобрести опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

-фронтальная (беседа, показ, объяснение);

-групповая, мало/групповая (выполнение задания, подготовка и участие в соревнованиях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, работа по индивидуальным планам.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся по общепринятой схеме: вводная, основная, заключительная части.

Для достижения цели, задач и выполнения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы и методы.

Используются принципы:

-индивидуализации (определение заданий с учётом возможностей спортсмена);

-систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

-наглядности (видеозаписи, другие наглядные пособия);

-повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

-сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);

- объяснение методики исполнения движения (словесное объяснение);

- сравнение; контраст.

Изучение и совершенствование упражнений производится с соблюдением дидактических принципов:

- принцип движения от «простого к сложному», последовательности (от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),

- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка;

- рассеивание физической нагрузки в процессе занятия - чередование работы одних мышечных групп с отдыхом других;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение

спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим;
- обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;

Надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений.

В практических целях все методы обучения условно делят группы:

- словесный (беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ);
- наглядный (показ педагогом, просмотр видео);
- практический (учебно-тренировочные занятия);
- репродуктивный (участие в открытом занятии).

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья;
- индивидуальный подход к обучающимся с учетом уровня физической подготовленности;
- индивидуальный подход к обучающимся с учетом характера двигательной активности.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;
- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;

- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Основными средствами занятий по спортивной акробатике являются:

- общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения,
- программные упражнения, соответствующие контингенту обучающихся,
- упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку обучающихся;
- подводящие и специально-подготовительные дополнительные упражнения, близких по структуре к избранному виду спорта;
- разнообразные акробатические упражнения, повышающие координационные возможности обучающихся;
- подвижные игры и игровые упражнения.

Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности;
- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (6-10 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

Обучающиеся младших классов отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет учащемуся испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования обучающимися «взрослых отношений». Например - «Я - педагог по акробатике», , «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ситуации успеха обучающегося. Показывать положительное отношение к деятельности обучающихся, улыбаться, аплодировать.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Здоровьесберегающая технология - цель которой обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной секции, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая технология на занятии включает (основана или состоит):

- чредование видов деятельности (оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок);
- дозировка заданий;
- индивидуальный подход к каждому;
- соблюдение техники безопасности;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- занятия должны быть интересными и развивающими;
- создание здорового психологического климата на занятиях.

Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Технология личностно-ориентированного обучения. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством спортивной акробатики. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающегося, а с высоким уровнем не интересно на занятиях, рассчитанных на среднего обучающегося.

Игровая и соревновательная технология. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным.

Игровые технологии применяются для:

- обучения двигательным действиям;
- развития физических качеств;
- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения;
- увеличения положительных эмоций от занятий.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Подвижные игры- это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений.

В спортивной акробатике используются подвижные игры с элементами единоборств (перетягивание каната), различные эстафеты. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых обучающихся можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна.

Информационная компьютерная технология (ИКТ). Использование информационных компьютерных технологий делает предмет спортивная акробатика современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты. Несмотря на то, что занятия спортивной акробатикой - практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов. Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно представлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу во время дистанционного обучения. Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на занятиях, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и спорта.

Технология обучение двигательным действиям. На начальном этапе обучение акробатическому упражнению проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. На занятии обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с детьми на разных этапах обучения способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Технология с направленным развитием физических качеств. Цель данной технологии заключаются в формировании и развитии обучающихся в соответствии с природными способностями. Особенности содержания технологии - занятия с обучающимися разного типа телосложения проводятся по двигательным программам с преимущественным

воздействием на наиболее развитые физические качества, присущие каждому типу телосложения.

Особенности методики заключаются в применении индивидуально-группового способа проведения занятий или метода круговой тренировки, оценивание физической подготовленности проводится со строгим учетом особенностей телосложения, в соответствии с типологическими стандартами.

Практическая реализация осуществляется в 3 этапа:

- дифференциация обучающихся по типам телосложения;
- осуществление воздействия физических нагрузок, учитывающих особенности телосложения обучающихся;
- оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с типологическими нормативами.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа страховочная универсальная – 3 шт.;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200x300x40)- 15 шт;
- скамейка гимнастическая-3 шт.;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

Организационно- педагогические условия реализации программы «Акробатика для начинающих» обеспечивают ее реализацию в полном объеме.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основная задача на этапе начальной подготовки - воспитывать интерес к занятиям спортивной акробатикой, большое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических

элементов. По окончании годичного цикла тренировок, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности

Оценочные материалы.

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии после прохождения каждой темы.

Промежуточный контроль проводится в середине каждого учебного года, чтобы выявить уровень усвоения материала и развития обучающих.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, зачет по изученным упражнениям, вольные упражнения.

По окончании года обучения проводится **итоговый контроль**, по показателям которого оценивается результативность освоения программы. Формы проведения итоговой реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, выступление на соревнованиях, тестирование, зачет по нормативам общей и специальной подготовки.

Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, выполнение контрольно-тематических заданий, открытые занятия.

В начале учебного года проводится аттестация обучающихся - входной контроль. Входной контроль проводится в форме просмотра и отбора обучающихся.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической подготовки.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки реализации программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Формы аттестации разрабатываются для определения результативности усвоения образовательной общеразвивающей программы отражают цель и задачи программы:

- зачет по ОФП, СФП;
- открытые занятия.

Методические материалы. Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися.

На начальном этапе преобладает репродуктивный метод, при котором происходит усвоение материала с помощью предоставления материала педагогом. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов и примеров, которые предлагает педагог.

Методы и методические приемы.

1. Верbalный (словесный) - объяснения и инструктаж, команды, распоряжения, указания, пояснения. Целесообразны образы сравнений, обсуждений.

2. Наглядный (показ). Виды показа – целостный, фрагментарный, имитирующий, разноракурсный, контрастный. Показ должен быть идеальным тренером и обучающимся. Можно использовать видеоматериалы, слайды, различные графические изображения.

3. Физической помощи – поддержки, страховки, фиксации и проводки.

Результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивной акробатики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных юных акробатов для дальнейших занятий спортивной акробатикой.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (в

- редакции от 04.08.2023 N 4-3).
2. Конвенция о правах ребенка.
 3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. N 2501-р. «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
 5. Указ Президента РФ № 314 от 8 мая 2024 года «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
 6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».
 7. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
 8. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 "О проведении в РФ Года защитника Отечества".
 9. Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года.
 10. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Федеральный проект «Всё лучшее детям») разработан и запущен по указу президента России Владимира Путина от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
 11. Федеральный закон. «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 г. № 261-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 08.08.2024 г. № 219-ФЗ).
 12. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года.
 13. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р (в ред. от 15.04.2023 г.).
 14. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.).
 16. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Настоящее постановление вступило в силу с 1 сентября 2024 г. и действует до 1 сентября 2029 г.).
 17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
 18. Концепция развития креативных (творческих) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 20.09.2021 № 2613-р (ред. от 21.10.2024).
 19. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.).
 20. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 21. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития".
 22. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 29.05.2025) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
 23. Указ Президента РФ от 08.05.2024 N 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
 24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного

- образования детей и взрослых».
25. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 № 1493 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
 26. Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года".
 27. Постановлением 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" (редакция от 30.08.2024).
 28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 29. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. N 2950-р. «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».
 31. Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 N 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
 32. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690).
 33. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».
 34. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5 мая 2021г.).
 35. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 9 января 2024 года №1.
 36. Государственная программа «Сохранение и развитие государственных языков Республики Башкортостан и языков народов Республики Башкортостан» (утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 29 января 2024 года №17).
 37. Закон Республики Башкортостан от 06 декабря 2021 г. № 478-з «О молодежной политике в Республике Башкортостан».
 38. Закон Республики Башкортостан от 23.03.1998 N 151-з "О государственной системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав в Республике Башкортостан" (с изменениями от 26.06.2023 N 756-з;).
 39. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 17 июня 2020 года №357 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы».
 40. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
 41. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями 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.
 42. Письмо Минпросвещения России от 23.08.2024 N А3-1705/05 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6 - 11 классов образовательных организаций Российской Федерации,

- реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования и тд.».
43. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», разработанные Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральным государственным бюджетным учреждением культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» (совместно с Минпросвещением РФ, Москва 2023г.).
 44. Письмо Минпросвещения России от 09.07.2020 N 06-735 "О направлении методических рекомендаций о создании и функционировании структурных подразделений образовательных организаций, выполняющих учебно-воспитательные функции музеиними средствами".
 45. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные Министерством просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ – 3935/06.
 46. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Уфа-2022 год).
 47. Методические рекомендации ВЦХТ «Дополнительные общеобразовательные программы по развитию предпринимательских навыков обучающихся (Москва 2021 г.).
 48. Методические рекомендации «По особенностям организации Дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях инклюзивных и специальных групп» (РУДН совместно с Минпросвещением РФ, Е.В. Кулакова, Любимова М.М., Москва 2020 г.).
 49. Муниципальная нормативно-правовая база, касающаяся деятельности системы дополнительного образования.
 50. Локальные акты МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Основной список

1. Спортивная акробатика-2025-2028гг. Свод Правил. Международная федерация гимнастики.
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2024-2025 годы. Технический Комитет ФСАР. Винников Д. А.

Дополнительный список

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
2. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
3. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.; Физкультура и спорт 1974.
6. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина М.: Физкультура и спорт, 1981
7. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
8. Ш.А. Амонашвили (занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора удается добиваться великолепных результатов).
9. Сонькин, В.Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты [Текст]- М.: Образование от А до Я, 2000 - с.92.

Интернет-ресурсы

1. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья»
3. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты.

Приложение №1

Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся
Входной контроль.
Контрольные нормативы
групп начальной подготовки первого года обучения.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|--|-----|-----|-----|
| 1 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 5 | 3 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 105 | 100 |

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2. Наклон вперед. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на гимнастическом ковре. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Контрольные нормативы групп начальной подготовки второго года обучения.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|--|-----|-----|-----|
| 1 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 112 | 107 | 102 |

Контрольные нормативы групп начальной подготовки третьего года обучения.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|----|---|---|
| 1 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 10 | 8 | 6 |

| | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|
| | на полу (кол-во раз) | | | |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 112 | 107 | 102 |

Промежуточный контроль.

Контрольные нормативы

групп начальной подготовки первого года обучения.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|----|-----|-----|
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | 11 | 12 | 13 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 10 | 9-8 | 7-5 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 20 | 15 | 10 |

Методические указания.

Приседания из основной стойки, максимально согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Отжимания выполняются из упора лежа, согнуть руки в локтевых суставах.

Пресс: Выполняется поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине.

Ноги зафиксированы.

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения. Оценивается по 5 бальной системе.

1. Складка ноги врозь: 5 баллов – кисти на пятках, при наклоне вперед коснуться животом ковра, 4 балла-касание головой ковра, 3 балла- коснуться кистями пяток.

2. Мост из и. п. лежа на спине: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

Контрольные нормативы

групп начальной подготовки второго года обучения.

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|----|----|----|
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | 10 | 11 | 12 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 15 | 13 | 10 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 20 | 15 | 10 |

Методические указания.

Приседания из основной стойки, максимально согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Отжимания выполняются из упора лежа, согнуть руки в локтевых суставах до 15 см от пола.

Пресс: Выполняется поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения. Оценивается по 5 бальной системе.

1. Складка ноги врозь: 5 баллов – кисти на пятках, при наклоне вперед коснуться животом ковра, 4 балла-касание головой ковра, 3 балла- коснуться кистями пяток.

2. Мост из и. п. лежа на спине: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

**Контрольные нормативы
групп начальной подготовки третьего года обучения.**

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|-----|------|------|
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,8 | 11,8 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 20 | 17 | 14 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 30 | 25 | 15 |

Методические указания.

Приседания из основной стойки, максимально согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Отжимания выполняются из упора лежа, согнуть руки в локтевых суставах, коснуться пола грудью.

Пресс: Выполняется поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Комплекс по СФП.

Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения лежа: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

Акробатическое соединение.

Кувырок вперед - стойка на лопатках – перекатом встать - равновесие «Ласточка» - кувырок назад - прыжок из упора присев с поворотом на 180°.

Оценивается из 10 баллов. Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Итоговый контроль.

**Контрольные нормативы по ОФП
групп начальной подготовки первого года обучения**

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|----|----|----|
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | 11 | 12 | 13 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 22 | 17 | 12 |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине | 3 | 2 | 1 |

Методические указания.

Приседания из основной стойки, максимально согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Отжимания выполняются из упора лежа, согнуть руки в локтевых суставах.

Пресс: Выполняется поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения. Оценивается по 5 бальной системе.

1. Складка ноги врозь: 5 баллов – кисти на пятках, при наклоне вперед коснуться животом ковра, 4 балла-касание головой ковра, 3 балла- коснуться кистями пяток.

2. Мост из и. п. лежа на спине: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

**Контрольные нормативы по ОФП
групп начальной подготовки второго года обучения**

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|----|----|----|
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек) | 11 | 12 | 13 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 22 | 17 | 12 |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание в висе на перекладине | 4 | 3 | 2 |

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения. Оценивается по 5 бальной системе.

1. Складка ноги врозь: 5 баллов – кисти на пятках, при наклоне вперед коснуться животом ковра, 4 балла-касание головой ковра, 3 балла- коснуться кистями пяток.

2. Мост из и. п. лежа на спине: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

**Контрольные нормативы
групп начальной подготовки третьего года обучения.**

| № | Нормативы | 5 | 4 | 3 |
|---|---|-----|------|------|
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек) | 9,9 | 10,8 | 11,8 |
| 2 | Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 20 | 17 | 14 |
| 4 | Приседания (кол-во раз/мин) | 30 | 25 | 15 |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине | 5 | 4 | 3 |
| 6 | В висе сгибание туловища на 90° «Углы» | 12 | 10 | 8 |

Методические указания.

Приседания из основной стойки, максимально согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в исходное положение.

Отжимания выполняются из упора лежа, согнуть руки в локтевых суставах, коснуться пола грудью.

Пресс: Выполняется поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Подтягивание в висе на перекладине выполняется хватом сверху (ладонями вперед), кисти на ширине плеч в висе на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола.

Комплекс по СФП.

Шлагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения стоя: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

Мост из и. п. лежа на спине минус 1 балл.

Акробатическое соединение.

Равновесие «ласточка» - кувырок вперед в упор присев - стойка на лопатках – перекатом встать – боковой переворот «колесо» - кувырок назад - прыжок из упора присев с поворотом на 180°.

Оценивается из 10 баллов. Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

| № п/п | Название мероприятия | Дата проведения | Ответственный |
|------------------------|---|---------------------|--|
| Август-Сентябрь | | | |
| 1. | Мероприятия в рамках месячника безопасности в рамках акции «Внимание, дети!»: <ul style="list-style-type: none"> - час безопасности «Твой безопасный маршрут»; - викторина «Знатоки ПДД»; - онлайн-конкурс «Веселый светофор будущего» | 15.08-15.09 | Биктимирова Л.С., педагог- организатор |
| 2. | Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города», посвященного 75-летию города Салават. | 24.08-26.08 | Директор, педагоги- организаторы, ПДО |
| 3. | День открытых дверей. Праздничная программа «Звезды зажигаются у нас!». | 01.09 | Директор, педагоги- организаторы, ПДО |
| 4. | Месячник пожарной безопасности: <ul style="list-style-type: none"> - «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - час безопасности по ГО ЧС «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - викторина «Будь готов к ЧС!». | в течение месяца | ПДО |
| 5. | Свеча памяти «Беслан». | 03.09-04.09 | ПДО |
| 6. | Час безопасности «Осторожно -окно!». | 04.09-08.09 | ПДО |
| 7. | Мероприятия к Международному Дню красоты: <ul style="list-style-type: none"> - час прекрасного «Красота-волшебная сила»; - фотоконкурс; - конкурс рисунков и поделок «Красота вокруг нас.»; - викторина «День красоты». | 11.09 | ПДО |
| 8. | Мероприятия по пожарной безопасности: <ul style="list-style-type: none"> - час безопасности «Уроки пожарной безопасности»; - обзор стенда «Правила поведения при пожаре». | 08.09-15.09 | ПДО |
| 9. | Мероприятия по экологическому воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас». | 11.09- 13.09 | ПДО |
| 10. | Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: <ul style="list-style-type: none"> - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - дефиле «Самая-самая!». | 20.09 | ПДО |
| 11. | Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: <ul style="list-style-type: none"> - познавательные часы «О родном крае»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!». | 25.09-10.10 | ПДО |
| 12. | Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности. | в течение месяца | Специалист по ОТ |
| 13. | Ежедневные пятиминутки по ПДД, безопасный маршрут. | в течение месяца | ПДО |
| 14. | Видеопоздравление объединений с Днем учителя. | 25.09-30.09 | ПДО |

| Октябрь | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------------|
| 1. | Месячник по ГО | в течение месяца | Специалист по ОТ |
| 2. | Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!» | 01.10-10.10 | ПДО |
| 3. | Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб | 04.10-06.10 | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 4. | Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ. | в течение месяца | ПДО |
| 5. | Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца | 12.10-15.10 | ПДО |
| 6. | Концертно - игровая программа «Снова во Дворец мы идём!» (представление объединений, образовательных предметов в форме интересных игр, концертные номера). | 12.10-20.10 | ПДО |
| 7. | Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства. | 20.10-31.10 | ПДО |
| Ноябрь | | | |
| 1. | Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов | 01.11-03.11 | ПДО |
| 2. | Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия». | 01.11-03.11 | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 3. | Репетиции новогоднего городского театрализованного представления. | в течение месяца | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 4. | Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - концерт; - квест «Дорогами толерантности». | 10.11-16.11 | ПДО |
| 5. | Информационно-профилактические мероприятия: - просмотр видеороликов по профилактике «Вредным привычкам, нет!»; - акция «Мы за ЗОЖ!». | 13.11-18.11 | ПДО |
| 6. | Мероприятия к Международному Дню родного языка, письменности и культуры: - видео-презентация ко Дню славянской письменности и культуры; - познавательный час «Международный день родного языка». | 18.11-22.11 | ПДО |
| 7. | Мероприятия, посвященные Дню матери: - литературный час «С любовью о маме»; - мастер-класс «Открытка ко Дню матери»; | 18.11-24.11 | ПДО |

| | | | |
|----------------|---|----------------|----------------------------|
| | - видеопоздравления от объединений. | | |
| 8. | «Месячник безопасности» Профилактика травматизма и гибели детей на дорогах. | Ноябрь-декабрь | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 9. | Информационная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом/ВИЧ - 1 декабря. | 25.11-02.12 | ПДО |
| Декабрь | | | |
| 1. | Мероприятия, приуроченные «Ко Дню инвалидов»: - час Доброты «Поделись улыбкою своей»; - конкурс рисунков «Мы разные, но мы вместе»; - концертная программа «День доброты». | 02.12-03.12 | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 2. | Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом». | 02.12-03.12 | ПДО |
| 3. | Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед». | 15.12-23.12 | ПДО |
| 4. | Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ и Конституции РБ. | 18.12-24.12 | ПДО |
| 5. | Новогодние утренники «Вперед, за синей птицей!». | 21.12-28.12 | Педагоги-организаторы |
| Январь | | | |
| 1. | День выходного дня «Серебряный конек». | 04.01 | ПДО |
| 2. | Экологическая акция «Покормите птиц». | 05.01 | ПДО |
| 3. | Час безопасности «Если с другом вышел в путь». | 8.01- 14.01 | ПДО |
| 4. | Час безопасности «Осторожно сосульки! Гололёд!». | 13.01-20.01 | ПДО |
| 5. | Час истории «Был город-фронт, была блокада» ко Дню полного освобождения города Ленинграда от блокады. | 25.01-28.01 | ПДО |
| 6. | Час памяти, посвященный Международному дню жертв Холокоста. | 25.01-27.01 | ПДО |
| 7. | Час безопасности «Осторожно-тонкий лед!». | 27.01-03.02 | ПДО |
| Февраль | | | |
| 1. | Мероприятия, посвященный Дню юного героя – антифашиста: - познавательный час «Юные и отважные»; - просмотр видеороликов | 10.02-12.02 | ПДО |
| 2. | Встреча ко Дню памяти «Герои нашего времени» о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, с приглашением ветеранов локальных войн. | 10.02-15.02 | Педагоги-организаторы |
| 3. | Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности. | Февраль-март | Педагоги-организаторы |

| | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------------|
| 4. | Фольклорный праздник «Гостья наша дорогая – Масленица честная». | 27.02-29.02 | Педагоги-организаторы |
| Март | | | |
| 1. | Мероприятия к Международному женскому дню: - концертная программа, викторины, мастер-классы; - видеопоздравления с праздником от объединений. | 01.03-07.03 | ПДО |
| 2. | Мероприятия, посвященный Дню воссоединения Крыма и России: - флэш-моб; - тематический час «Крымская весна». Мы вместе!». | 15.03- 18.03 | ПДО |
| 3. | «Экологический калейдоскоп», посвященный Международному дню леса. | 20.03-22.03 | ПДО |
| 4. | Час безопасности ЗОЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ко Всемирному Дню здоровья. | 23.03-29.03 | ПДО |
| Апрель | | | |
| 1. | Профилактический декадник по ЗОЖ «Салават – территория здоровья!» к Международному Дню здоровья: - спортивно – оздоровительная программа «Быть здоровым я хочу - пусть меня научат!»; - минутки здоровья «Что значит, быть здоровым?». | 06.04-09.04 | ПДО |
| 2. | Научная гостиная «Роль науки в современном обществе». | в течение месяца | ПДО |
| 3. | Международный день Матери-Земли. | 20.04-22.04 | ПДО |
| 4. | Мероприятия ко Дню пожарной охраны: - беседа «Пламя начинается со спички». | 22.04-29.04 | ПДО |
| 5. | Урок мужества «Это забыть нельзя!», ко Дню освобождения узников фашистских концлагерей». | в течение месяца | ПДО |
| 6. | Час истории «О тех, кто не придет никогда, помните!» | 22.04-29.04 | ПДО |
| 7. | Праздничная программа «И снова май, цветы, салют и слезы» | 24.04-27.04 | Педагоги-организаторы, ПДО |
| Май | | | |
| 1. | Мероприятия, посвященные 79-летию Победы в ВОВ: - час памяти «Ода солдатскому треугольнику»; - участие во Всероссийской акции ко Дню Победы «Голубь мира»; - участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк». | 03.05-08.05 | ПДО |
| 2. | Семейная программа «Семья вместе и душа на месте», посвященная Международному Дню семьи | 15.05. | ПДО |
| 3. | Просмотр документальных и научно-популярных фильмов Минкультуры России о выдающихся ученых | в течение года | ПДО |
| 4. | Организация и проведение отчетных концертов | май | ПДО |
| 5. | Мероприятия в рамках ежегодного Всероссийского месячника антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ: | май- июнь | ПДО |

| | | | |
|------------------------------|--|------------------------|----------------------------|
| | - конкурс рисунков «Мы-против наркотиков!»; - просмотр видеороликов. | | |
| 6. | Организация летне-оздоровительной работы | июнь-август | Педагоги-организаторы |
| «Работа с родителями» | | | |
| 1. | Изучение семей: - создание социальных паспортов на обучающихся объединений; - создание групп в социальных сетях для общения с родителями и обучающимися. | в течение года | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 2. | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, май | ПДО |
| 3. | Организация совместной деятельности родителей и детей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе: выставки, акции, походы и экскурсии, конкурсы различного уровня, совместные чаепития. | в течение года | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 4. | Организация и проведение открытых занятий для родителей и педагогов | в течение года | Родители, ПДО |
| 5. | Консультации. Тестирование. Анкетирование. | в течение года | Родители, ПДО |

Рекомендуемые учреждения для экскурсий с обучающимися в течение года:

- ~ Экскурсия в Салаватскую картинную галерею, Первомайская улица, 3, тел. 35-18-45.
- ~ Экскурсия в МБУ К и И «Наследие» г. Салават историко-краеведческий музей, Первомайская улица, 18, тел.35-18-45.
- ~ Экскурсия в музей Боевой Славы «Ватан» СОШ № 23 по адресу: улица Бочкарёва, 5, тел.33-22-84.
- ~ Экскурсия в Аварийно-спасательный отряд по адресу: ул. Городской Пляж, 1, тел. 37-15-6.
- ~ Экскурсия в Пожарную часть № 36, Б-р Матросова, 30, тел. 35-35-02.

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

Зернико М.К.

Зернико М.К. Иванова

