

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
гимназия «САН» г. Пензы

ОДОБРЕНА

Методическим советом
МБОУ гимназии «САН»
г. Пензы
Протокол № 1
от 28 сентября 2023 г

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ гимназии «САН»
г. Пензы
Протокол № 11
от 29 сентября 2023 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ гимназии «САН»
г. Пензы
Е.В. Мокшанцева
Приказ № 84-ос от 29.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно – спортивной направленности
«Юный акробат»

Возраст учащихся: 7-10 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Пешкова Виктория Олеговна
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный акробат»

- по содержанию является физкультурно-спортивной;
- по уровню освоения – стартовой;
- по форме организации – очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ гимназия «САН» г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ гимназия «САН» г. Пензы».

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Это объясняется больш им диапазоном сложности упражнений от простейших до чрезвычайно трудных. Занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоят в том, что большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе и дома. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия с использованием различного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, гимнастические палки, скамейки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, скакалки.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными. Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы:

Образовательная программа «Юный акробат» рассчитана на детей 1-4 классов, в возрасте от 7 лет до 10 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года. Возможен дополнительный набор отдельных обучающихся в течение года.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством 144 часа.

1 год обучения - 72 часа.

2 год обучения - 72 часа.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 45 мин);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 45 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Стартовый - первый год обучения.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной акробатикой.

Базовый уровень – второй год обучения.

Практическое овладение разновидностями группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках, на голове; колесо, «мостик», шпагаты, элементы парно-групповой акробатики.

Раздел «Теоретическая подготовка»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны **знать**:

- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- слушать и слышать требования педагога во время занятий.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны **знать**:

- историю зарождения акробатики как вида спорта;
- правила организации занятия по спортивной акробатике.

уметь:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно организовать свое рабочее пространство.

Раздел «Общая физическая подготовка»:

К концу обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие силы;
- выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;
- выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Раздел «Акробатика»:

К концу **первого** года обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия «Журавлик»;
- технику выполнения моста и его вариантов;
- технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;
- технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;
- технику выполнения прыжков «Козлик» и подбивного;
- технику выполнения шпагата и его вариантов.

уметь:

- выполнять простые акробатические равновесия;
- выполнять простые акробатические прыжки;
- выполнять кувырок вперед в различных вариантах;
- выполнять мост и его варианты;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять все варианты шпагата.

К концу **второго** года обучения учащиеся должны **знать**:

- технику выполнения равновесия «Ласточка»;
- технику выполнения кувырка назад и его вариантов;
- технику выполнения переворота в сторону;
- технику выполнения прыжка «Ножницы».

уметь:

- выполнять равновесие «Журавлик» и равновесие «Ласточка»;
- выполнять кувырок назад и его варианты;
- выполнять переворот в сторону;

- выполнять прыжок «Ножницы»;
- выполнять все варианты шпагата.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Ожидаемые результаты по годам обучения

К концу **первого года** обучения воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу **второго года** обучения воспитанники должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами;

должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

Ожидаемые результаты освоения программы

В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков;
- организованный спортивный досуг школьников;
- снижение показателей заболеваемости школьников, увеличение показателя индекса здоровья.

Учебный план

| № | Наименование разделов | Колич. часов всего | Уровни обучения | |
|---|-----------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| | | | Стартовый уровень | Базовый уровень |
| | | | 1 год | 2 год |
| | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|-----|----|----|
| | Знакомство | 2 | 1 | 1 |
| | Общая физическая подготовка | 36 | 20 | 16 |
| | Подвижные игры | 10 | 6 | 4 |
| | Специальная физическая подготовка | 53 | 28 | 25 |
| | Акробатика | 42 | 17 | 25 |
| | Итого часов: | 144 | 72 | 72 |

1 год обучения
Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма контроля |
|---|--|-------------|--------|----------|---------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Знакомство. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | | 20 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | | 28 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Акробатические упражнения | 17 | | 17 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Подвижные игры | 6 | | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Заключительное занятие | 1 | | 1 | Педагогическое наблюдение |
| | Всего: | 72 | 1 | 72 | |

Содержание

Раздел 1 Знакомство.

Темы: «Инструктаж по ТБ», «Вводный теоретический материал по общей физической подготовке (ОФП)»,

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятии. Требования к внешнему виду во время занятий. Необходимость занятия физической культуры. Здоровый образ жизни. План обучения на год.

Практика: обучение взаимостраховке.

Контроль: опрос обучающихся.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Подготовка и укрепление мышц и суставов.

Теория: рассказ о влиянии физических нагрузок на конституцию человека.

Практика: Техника бега, дыхания во время бега. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для увеличения подвижности суставов. ОРУ для развития гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты. Эстафеты. Техника прыжков со скакалкой.

Форма подведения итогов: тестирование физических качеств.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Теория: беседа о значимости гибкости для занятий акробатикой.

Практика: упражнения на гибкость и растяжку; упражнения на равновесие; группировка; шпагат; прыжки на гимнастическом мостике.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 4 Акробатические упражнения

Теория: демонстрация (с объяснениями) выполнения элементов.

Практика: кувырки вперед и назад; стойка на руках у стены; боковой переворот; мостик.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 5 Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры без инвентаря, подвижные игры с инвентарем.

Практика: подвижные игры «Ключи», «Море волнуется», «Пионербол» и пр.

Контроль: педагогическое наблюдение.

2 год обучения
Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма контроля |
|-----|--|-------------|--------|----------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| | Знакомство | 1 | 1 | | |
| 1.1 | Инструктаж по Технике безопасности; | 1 | 1 | | Опрос |
| 1.2 | Вводный теоретический материал по общей физической подготовке (ОФП); | | | | |
| 1.3 | Вводный теоретический материал по спортивной акробатике | | | | |
| | Общая физическая подготовка | 16 | | 16 | |
| 2.1 | Подготовка и укрепление мышц и суставов | 16 | | | Тестирование физических качеств |
| | Подвижные игры | 4 | | 4 | |
| 3.1 | Подвижные игры без инвентаря | 2 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 3.2 | Подвижные игры с инвентарем | 2 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | Специальная физическая подготовка | 25 | | 25 | |
| 4.1 | Упражнения на гибкость и растяжку | 8 | | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 4.2 | Малая акробатика | 4 | | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 4.3 | Равновесие | 3 | | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 4.4 | Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата | 4 | | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 4.5 | Упражнения на силу | 6 | | 6 | Педагогическое наблюдение |
| | Акробатика | 25 | | 22 | |
| 5.1 | Акробатические элементы | 15 | | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 5.2 | Акробатические прыжки | 5 | | 5 | Педагогическое наблюдение |
| 5.3 | Связки элементов | 5 | | 5 | Тестовые контрольные упражнения |
| | Заключительное занятие | 1 | | 1 | Выступление с музыкальным сопровождением |

| | | | | | |
|--|-------|----|---|----|--|
| | Итого | 72 | 1 | 71 | |
|--|-------|----|---|----|--|

Содержание

Раздел 1 Знакомство.

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятии. Требования к внешнему виду во время занятий.

Практика: моделирование ситуаций, приводящих к травмам на занятиях.

Контроль: опрос обучающихся.

Тема 1.2. Вводный теоретический материал по общей физической подготовке (ОФП)

Теория: Необходимость занятия физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практика: демонстрация различных типов конституций человека.

Контроль: опрос обучающихся.

Тема 1.3. Вводный теоретический материал по спортивной акробатике.

Теория: Что такое спортивная акробатика? План обучения на год.

Контроль: опрос обучающихся.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Подготовка и укрепление мышц и суставов.

Теория: анатомия человека для детей.

Практика: Техника бега, дыхания во время бега. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для увеличения подвижности суставов. ОРУ для развития гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты. Эстафеты. Техника прыжков со скакалкой.

Контроль: тестирование физических качеств.

Раздел 3 Подвижные игры.

Тема 3.1. Подвижные игры без инвентаря

Теория: правила проведения подвижных игр.

Практика: «Тигры и драконы», «Гусиные бои», «Крокодил» и т.д.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Тема 3.2. Подвижные игры с инвентарем.

Теория: правила проведения подвижных игр.

Практика: «Вышибалы», «Рыбак и рыбки» и др.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения на гибкость и растяжку.

Теория: Значение разминки перед началом занятия.

Практика: Шпагат левый, правый, прямой; мост из положения лежа на спине; складка.

Контроль: педагогическое наблюдение

Тема 4.2. Малая акробатика

Теория: техника безопасности на занятии.

Практика: Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине. Перекат назад в группировке. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Стойка на руках у стенки. Переворот боком: колесо. Подскок.

Контроль: педагогическое наблюдение

Тема 4.3 Равновесие.

Теория: демонстрация элементов, разбор типичных ошибок.

Практика: Упражнение "Ласточка" - равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках, стойка на руках.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Теория: роль вестибулярного аппарата в восприятии и оценке положения тела.

Практика: Многократное последовательное выполнение кувырков вперед, назад.

Прыжок вверх с поворотом на 180, 360.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. Упражнения на силу.

Теория: Тема: зачем тренировать кисти рук.

Практика: уголок с разведенными, крокодильчик на двух руках, на одной руке.

Контроль: педагогическое наблюдение

Раздел 5 Акробатика

Тема 5.1. Акробатика.

Теория: демонстрация элементов, разбор типичных ошибок.

Практика: Кувырок боком. Кувырок через правое, левое плечо. Переворот вперед, назад. Стойка в кувырок. Кувырок назад в стойку на руках. Подъем разгибом.

Контроль: педагогическое наблюдение

Тема 5.2. Акробатические прыжки.

Теория: демонстрация элементов, разбор типичных ошибок.

Практика: Кувырок вперед прыжком из положения стоя. Прыжок вверх с подтягиванием колен, прямых ног. Вальсет, рондад.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. Связки элементов.

Теория: разбор типичных ошибок.

Практика: Комплексы, состоящие из простых элементов. Комплексы, включающие сложные элементы.

Контроль: выступление с музыкальным сопровождением.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
|--------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|
| 1 | 72 | 36 | 72 | 2 занятия по 1 часу |
| 2 | 72 | 36 | 72 | 2 занятия по 1 часу |

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Контрольно- измерительные материалы

Критерии оценки

В течение первого года обучения программы «Юный акробат» проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года на итоговом занятии выполняется комбинация, состоящая из базовых элементов акробатики на оценку: кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, шпагат, колесо. Оценивается педагогом по 10 бальной шкале, с целью выявления усвоена ли детьми программа за текущий учебный год. Правила и ошибки оговариваются заранее перед участниками.

В течение второго года обучения проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года проводятся соревнования. Выполняются комбинации, состоящие из базовых элементов акробатики: равновесие на одной ноге, кувырки вперед/назад/через плечо, мостик из положения стоя, рондад, стойка на голове. Оценивание проводится по 10 бальной шкале. Правила и ошибки оговариваются заранее перед участниками.

2. В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером

подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся сдают спортивные нормативы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Критерии оценки акробатических элементов

Первый год

| ФИО | Стойка на лопатках | Стойка на руках у стены | Кувырок вперед | Кувырок назад | Колесо | Мостик | Шпагат |
|-----|--------------------|-------------------------|----------------|---------------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Второй год

| ФИО | Стойка на голове | Равновесие на одной ноге – «ласточка» | Кувырок через левое плечо | Кувырок через правое плечо | Рондад | Мостик с прямых ног | Шпагат с высокой опоры |
|-----|------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------|---------------------|------------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

При выполнении самостоятельно – 2 балла

При выполнении со страховкой – 1 балл

При невыполнении – 0 баллов

Критерии оценки реализации программы

| | | Наименование критерия |
|----------------|----------|--|
| Предметные | Теория | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом |
| | Практика | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям |
| | | Освоение основ техники и тактики при занятиях акробатикой |
| | | Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки |
| Метапредметные | | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку |
| | | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению |
| Личностные | | Ориентироваться на понимание причин успеха в спортивной деятельности, проявлять выдержку и самообладание |

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Методы диагностик и | Степень выраженности оцениваемого качества | | |
|------------------------------------|----------|---------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| | | | Низкий уровень (1-3 балла) | Средний уровень (4-7 баллов) | Высокий уровень (8-10 баллов) |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| Теоретическое знание по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоенных знаний составляет более 1/2 | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Методы диагностики | Степень выраженности оцениваемого качества | | |
|--|--|--------------------|--|--|---|
| | | | Низкий уровень (1-3 балла) | Средний уровень (4-7 баллов) | Высокий уровень (8-10 баллов) |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и осуществляет самоконтроль |

| | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

| № | Название | Количество |
|----|------------------------|------------|
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Раковина для мытья рук | 1 |
| 3 | Колонки (звуковые) | 1 |
| 4 | Гимнастическая стенка | 7 |
| 5 | Гимнастическая скамья | 1 |
| 6 | Гимнастические палки | 15 |
| 7 | Мячи | 15 |
| 8 | Скакалки | 15 |
| 9 | Гимнастические маты | 15 |
| 10 | Обручи | 15 |

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

| № | Название | Количество |
|---|-----------------------|------------|
| 1 | Музыкальная колонка | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Литература для учащихся и их родителей

- Висагина Л.В. – Сальто вместе: книга о веселой акробатике для всей семьи. Электронная книга. – 2022, 84с.
- Козлов В. В. – Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2005. – 63с.
- Коркин В.П. – Акробатика. – М.: RUGRAM, 2013. – 127с.
- Сосина В. Ю., Нетоля В. А. – Акробатика для всех. – М.: Владос, 2014. – 200с.
- Цзя Хуцзюнь – История китайской акробатики. – М.: Шанс, 2016. – 111с.

Список литературы:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. – «Акробатика» – Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, г. Москва, 1991 год.
2. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с..
3. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
4. Зацюрский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2011. - 206 с..
6. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
8. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
9. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 10.Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
- 11.Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с
- 12.достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
- 13.Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
- 14.В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Спортивная гимнастика /. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
- 15.Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
- 16.Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
- 17.Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
- 18.Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.