АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМИНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 38 Г. ТОМСКА

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» августа 2023г

Утверждаю
И.о. заведующего Селиверова Н.В.
_____
Приказ № 01-11/100 от
«31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»
(возраст детей 5-7 лет)
Срок реализации программы: 4 учебных года
Программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

Автор – составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Страшко Анастасия Викторовна

г.Томск., 2023 г.

Содержание программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка …….. 3
1.2. Цель и задачи программы ……. 6
1.3. Содержание программы …… 7
1.4. Планируемые результаты …….. 9
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график …….. 10
2.2. Условия реализации программы ……... 10
2.3. Формы аттестации …….. 10
2.4. Оценочные материалы ……... 10
2.5. Методические материалы …….. 14
Список литературы …….. 15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С., автором переработана современная методическая литература Л.Н. Буйлова, Е.А. Воронина, Е.Б. Евладова, С.В. Кочнева др.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование здоровья дошкольников;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания воспитанников;
- выявление, развитие и поддержку талантливых дошкольников, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья.

Программа ориентирована на социальное развитие воспитанника, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность воспитанника в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Для дошкольников рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 3-4 года). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в занятии спортом, использовании здоровьесберегающих технологий.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановлением 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»».

Основные педагогические принципы *в работе с детьми:*

- последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- поддержка детской инициативы;
- приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;
- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- непрерывности образования и воспитания;
- сотрудничество с семьей;
- цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Адресат программы – дети в возрасте 3 - 7 лет, в т.ч. с ОВЗ (ОНР).

Психолого-педагогические особенности воспитанников данных возрастных категорий, имеющих отношение к деятельности по программе:

На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки первые два года обучения необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся 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. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. На третьем и четвертом году обучения при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у учащихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Возрастные особенности.

С 3 до 4 лет.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий, (поэтому очень важно следить за сохранением правильной осанки). Также очень легко травмируются при подъёме ребёнка за руки слабые суставы запястья. Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата такие факторы излишний вес тела, привычная продолжительная статическая нагрузка.

В этот период в мышечной системе также происходят изменения - диаметр мышц увеличивается в 2 - 2,5 раза. Однако крупная мускулатура преобладает над мелкой.

Дыхательные пути. У малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно-сосудистая система. По сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Нервная система. Внимание у детей неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Важно при занятиях с детьми использовать показ взрослого, а не только словесные объясния.

С 4 до 5 лет.

Ребенок в возрасте *4-5 лет* владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремиться к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательной импровизации. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывая свои реальные возможности. Убедившись в сложности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, но добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащение моторики детей разнообразными способами действий.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое, и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Развивается способность анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влияние постоянных упражнений. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

У детей 5 - 6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

С 6 до 7 лет.

Двигательные навыки у *6-7-летних* детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы. Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, Наиболее существенным моментом в воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения ребенка к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, прочности тела и закалки.

В процессе тренировки детей, направленной на формирование двигательных умений и навыков решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
- развитие гибкости;

- формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;
- нормализация эмоционального статуса;
- коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 4 года.

Учебный период – 64 занятия в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 30 минут.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Организационная форма – групповая.

Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного усвоения программы групповая деятельность должна сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому ребёнку.

Под организационными формами в акробатике мы понимаем способы организации тренировок, а также варианты взаимодействия тренера и воспитанника, в процессе которого реализуется содержание тренировки. Правильное использование организационных форм дает возможность решать все поставленные перед тренировкой задачи оптимально:

- *коллективная тренировка*;
- *групповая тренировка;*
- *индивидуальная тренировка*.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются в соответствии с возрастом детей, в соответствии с учебным планом в объединении. Состав группы: постоянный.

Занятия проводятся во вторую половину дня, 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 30 минут. Максимальная численность групп – не более 15 человек.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование первоначальных представлений о спортивной акробатике, обучение воспитанников спортивной акробатике в доступной для них форме, посредством использования современных образовательных технологий.

Задачи:

Обучающие задачи

1. Сохранить и укрепить здоровье, развить физические качества воспитанников и необходимых двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия.
2. Сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
3. Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.
4. Повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки.

Воспитательные задачи

1. Сформировать межличностные отношения в группе.
2. Сформировать чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.
3. Создать стойкий интерес к занятиям, определить избранный вид акробатики, воспитать спортивный характер;

Развивающие задачи

1. Развить творческие способности воспитанников, духовного, нравственного совершенствования.
2. Всесторонне развить физические качества, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт.

Задачи по годам обучения:

Первый год:

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- развить гибкость, координацию движений, ловкость, силу
- повысить уровень физической подготовленности
- воспитать чувства партнерства, коммуникативные способности

Второй год

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- освоить техники выполнения соответствующих акробатических элементов
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений
- повысить уровень физической подготовленности
- воспитать межличностные отношения в группе воспитанников.

Третий год

- развить гибкость, координацию, силу, выносливость
- развить быстроту и качества выполнения акробатических элементов
- повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки
- воспитать спортивный характер и межличностное доверие в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе

Четвёртый год

- развить гибкость, координацию, силу, выносливость
- развить быстроту и качество выполнения акробатических элементов
- развить творческие способности, духовное, нравственное совершенствование;
- сформировать согласованное общее действие и общий темп выполнения работы в группе

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	18	1	17	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	15	1	14	Соревнования
4	Силовая подготовка	15	1	14	Первичная и промежуточная аттестация, сдача нормативов.
5	Акробатическая дорожка	14	1	13	Соревнования, открытый урок
	Итого	64			

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	18	1	17	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	15	1	14	Соревнования
4	Силовая подготовка	15	1	14	Первичная и промежуточная

					аттестация, сдача нормативов.
5	Акробатическая дорожка	14	1	13	Соревнования, открытый урок
ИТОГО: 64					

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	18	1	17	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	15	1	14	Соревнования
4	Силовая подготовка	15	1	14	Первичная и промежуточная аттестация, сдача нормативов.
5	Акробатическая дорожка	14	1	13	Соревнования, открытый урок
ИТОГО: 64					

4 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	18	1	17	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	15	1	14	Соревнования
4	Силовая подготовка	15	1	14	Первичная и промежуточная аттестация, сдача нормативов.
5	Акробатическая дорожка	14	1	13	Соревнования, открытый урок
ИТОГО: 64					

Теоретическая подготовка

Тема № 1. «Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения» (влияние физической культуры в формировании здоровья дошкольников, режим дня, гигиена тела).

Тема № 2. «Правила техники безопасности на занятиях акробатикой» (правила т.б. при выполнении акробатических упражнений).

Тема № 3. «Оборудование, инвентарь и экипировка в акробатике» (оборудование и инвентарь, используемые на занятиях акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий).

Тема № 4. «Терминология в акробатике» (определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног, определение основных терминов акробатических упражнений).

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки), стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

4. Силовая подготовка

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 90^0 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места.

5. Акробатическая дорожка

Повторение упражнений первого года, переворот на две ноги, переворот на 1 ногу, рондат.

1.4.Планируемые результаты.

Первый год обучения

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Упражнения на пресс (поднимание туловища 15 раз)
- Приседания 15 раз
- Высокое равновесие согнув ногу вперёд
- Кувырок вперёд
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове (у опоры)
- Мост
- Стойка на лопатках
- Стойка на руках опускание в мост
- Прыжок со сменой ног
- Шпагат
- Воспитание чувства партнерства, коммуникативных способностей
- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом

Второй год

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Отжимания 20 раз
- Упражнения на пресс (поднимание туловища 20 раз)
- Приседания 20 раз
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Кувырок вперед с прыжка
- Кувырок назад
- Равновесие «ласточка»
- Мост на одной ноге
- Стойка на голове (без опоры)
- Стойка на руках (у опоры)
- Подъем разгибом
- «Колесо»
- Воспитание межличностных отношений
- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом

Третий год

- Отжимания от гимнастической скамейки 30 раз
- Упражнения на пресс (поднимание туловища 30 раз)
- Приседания 30 раз
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- С разбега кувырок

- Прыжок со сменой ног впереди
- Затяжка в сторону
- Стойка на предплечьях
- Угол ноги вместе, врозь.
- Воспитание спортивного характера и межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе

Четвёртый год

- Отжимания от гимнастической скамейки 40 раз
- Упражнения на пресс (поднимание туловища 40 раз)
- Приседания 40 раз
- Стойка на руках махом, держать.
- Перекидка вперёд на одну ногу.
- Стойка на груди или предплечьях.
- Рондат
- «Крокодил» на двух руках
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Прыжок шагом
- Совершенствование техники выполнения выученных элементов
- Усложнение выученных элементов и связок
- Формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Временной период	*Кол-во занятий*	Длительность занятия – 30 минут. Количество занятий рассчитано с учетом новогодних каникул и других государственных праздников
В неделю	2	
В месяц	8	
В год	64	

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оснащенный ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
- инвентарь: шведская стенка, скакалки, гимнастические палки и т.п.

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-записи музыкальных произведений.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Страшко Анастасия Викторовна, мастер спорта по спортивной акробатике.

2.3.Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, соревнование.

2.4.Оценочные материалы.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе

№	Параметры	1 балл	2 балла	3 балла

Общие параметры для всех годов обучения				
1	Ловкость	Большие сложности в управлении движениями в пространстве и времени	Затруднение в возможности управления движениями в пространстве и времени	Возможность управления движениями в пространстве и времени
2	Сила	Сила не соответствует возрасту	Сила не совсем соответствует возрасту	Сила соответствует возрасту и степени подготовленности
3	Координация движений	Скованность и затрудненность в движениях, не правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе	Небольшая скованность в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе	Точность и ловкость в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе
4	Гибкость	плохая подвижность суставов, слабая гибкость позвоночника	Некоторая затрудненность в подвижности суставов, гибкости позвоночника	мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения
5	Шпагат	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
6	Мост	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
Параметры 1 года обучения				
1	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	Мальчики - 6 Девочки - 4	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8
2	Прыжок в длину толчком двумя с места	Мальчики - 50 Девочки - 50	Мальчики - 60 Девочки - 60	Мальчики - 80 Девочки - 80
3	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики - 2 Девочки - 2	Мальчики - 3 Девочки - 3	Мальчики – 4,6 Девочки – 4,8
4	10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время	Мальчики – 4 за 30 сек. Девочки – 2 за 30 сек	Мальчики – 6 за 30 сек. Девочки – 4 за 30 сек	Мальчики – 8 за 30 сек. Девочки – 6 за 30 сек
5	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики – 180º Девочки – 180º	Мальчики –300º Девочки – 300º	Мальчики – 360º Девочки – 360º
6	Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
Параметры 2 года обучения				
1	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8	Мальчики - 12 Девочки - 10
2	Прыжок в длину толчком двумя с места	Мальчики - 80 Девочки - 75	Мальчики - 90 Девочки - 80	Мальчики - 100 Девочки - 90
3	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 2,5 Девочки – 2,8	Мальчики – 3,5 Девочки – 3,8	Мальчики – 4,5 Девочки – 4,8

4	Отжимание от пола	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 15 Девочки – 12	Мальчики – 20 Девочки – 15
5	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики – 180º Девочки – 180º	Мальчики –300º Девочки – 300º	Мальчики – 360º Девочки – 360º
6	Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
Параметры 3 года обучения				
1	Отжимания от гимнастической стенки	Мальчики – 8 Девочки – 6	Мальчики – 12 Девочки – 10	Мальчики – 15 Девочки – 13
2	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 25 Девочки – 20	Мальчики – 35 Девочки – 30	Мальчики – 55 Девочки – 60
3	Наклон вперед до касания руками пола	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
4	Прыжок вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 4 Девочки – 4	Мальчики – 5 Девочки – 5	Мальчики – 7 Девочки – 7
5	10 складок из положения лежа на спине на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
6	10 отжиманий в упоре от пола на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
7	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 5 Девочки – 20	Мальчики – 4,5 Девочки – 15	Мальчики – 4,3 Девочки – 13
8	Прыжки в длину толчком двумя с места	Мальчики – 90 Девочки – 80	Мальчики – 100 Девочки – 90	Мальчики – 110 Девочки – 100
Параметры 4 года обучения				
1	Отжимания от гимнастической стенки	Мальчики – 10 Девочки – 8	Мальчики – 15 Девочки – 13	Мальчики – 18 Девочки – 15
2	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 35 Девочки – 40	Мальчики – 55 Девочки – 60	Мальчики – 65 Девочки – 70
3	Наклон вперед до касания	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
4	Прыжок вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 4 Девочки – 4	Мальчики – 5 Девочки – 5	Мальчики – 7 Девочки – 7
5	10 складок из положения лежа на спине на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 13 Девочки – 13
6	10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
7	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 5 Девочки – 20	Мальчики – 4,5 Девочки – 17	Мальчики – 4,2 Девочки – 15

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты.

Общие параметры диагностики для всех годов обучения:

- Ловкость
- Сила
- Координация движений
- Гибкость
- Шпагат
- Мост

Параметры диагностики для первого года обучения:

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом
- Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для второго года обучения:

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом
- Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь

Параметры диагностики для третьего года обучения*:*

- Отжимания от гимнастической стенки
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
- 10 складок из положения лежа на спине на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом в градусах
- Прыжок вверх с поворотом на 180º
- Наклон вперед до касания
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для четвертого года обучения:

- Отжимания от гимнастической стенки
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
- 10 складок из положения лежа на спине на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом в градусах
- Прыжок вверх с поворотом на 360º
- Наклон вперед до касания
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Диагностическая карта

Ф.И. учащегося			
Возраст учащегося (месяц и год рождения)			
Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
Ловкость			
Сила			
Координация движений			
Гибкость			
Шпагат			
Мост			
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейки			
Прыжок в длину толчком двумя с места			
Бег 20м. с высокого старта			
10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время			
Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх			
Прыжок вверх с поворотом			
Прыжки вверх с поворотом на 180º			
Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь			
Удержание ноги вперед и в сторону под углом			
Итого баллов			

2.5.Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

1. Частые показы: открытые занятия, конкурсы, соревнования, выступления, так как при гостях и зрителях учащиеся стараются красиво выглядеть, проявить себя, быстрее ощущают чувство позы, у них развиваются актерские данные, активизируется внимание.
2. Обращение на индивидуальную культуру исполнения: замечать способности каждого ребенка, чаще хвалить их, подчеркивая достоинства.
3. Многократный повтор движений, их акцентов, нюансов, подходя к изучению последовательно.
4. Объяснительно-иллюстративный метод (объяснение и разъяснение техники выполнения упражнений и показ правильного выполнения спортивных элементов).
5. Обращение на индивидуальную культуру выполнения упражнений, поведения во время соревнований. Очень важно замечать способности каждого ребенка. Чаще хвалить, подчеркивать достоинства, правильность выполнения упражнений, нацеливать воспитанников на будущее.

Образовательная программа «Акробатика» ориентирована на воспитанников 3 – 7 лет, в том числе, дети с ОВЗ (ТНР). Обучение по данной программе предоставляет учащимся широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «Акробатика» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены проектные технологии. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения учащихся к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводится диагностика.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами и цирковыми акробатами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются открытые уроки, соренвнования.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Алгоритм учебного занятия:

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

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сензитивными периодами и целями занятия.

Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А так же в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии.

В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки воспитанников.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.
2. Приложение № 11 к Методическим рекомендациям по составлению программ спортивной подготовки.
3. Коркин В.П., Замов Б.М. Акробатические упражнения. Обучения стойкам. Физкультура в школе № 1, 1970.

4. Тузиков А.А., Просветов, В.А.Тах С.Ю. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», 2013г.
5. Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР Авторы: Анцупов, Филимонова-1991
6. Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г. Давыдов, Винников.
7. Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. Березуцкая, Кошакова -2007г.
8. Подготовка парно – групповых составов в спортивной акробатике на этапе спортивного совершенствования. Березуцкая, Пушилин -2009г.
9. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
10. Письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Интернет ресурсы:

1. Mvol.gov.by
2. Natural-medicine.ru
3. Sportacadem.ru
4. Sportspravka.com
5. BiblioFond.ru
6. Lifeinhockey.ru
7. Minsport.gov.ru
8. Dvorsportinfo.ru
9. Ru.Wikipedia.org
10. Base.consultant.ru

Данная программа составлена с учётом рекомендаций современной методической литературы (Л.Н.Буйлова, Е.А.Воронина, Е.Б.Евладова, С.В.Кочнева и др.), с учётом программных разработок следующих авторов: М.С.Митрохиной, Н.А. Ивановой, О. И. Бочкаревой, К.В. Тарасовой и Т.С. Комаровой.