

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»



«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДТДиМ им. О.П. Табакова»

Муковозов Н.А.

Приказ № 104 от 01.09.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Эстет»**

Возраст учащихся – 5-16 лет

Срок реализации – 4 года

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Мартынова Надежда Анатольевна

Саратов 2025

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстет»
Составитель программы	Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Н.А. Мартынова
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	Гармоничное развитие растущего организма, укрепление здоровья и всесторонняя двигательная подготовка учащихся, через занятия гимнастикой и акробатикой.
Задачи программы	<i>Обучающие:</i> <i>Обучить:</i> - новым видам движений и специальным знаниям по направлениям акробатика и гимнастика; - общим основам анатомии, физиологии, гигиены; - правилам состязаниям в подвижных играх; - способами страховки и само страховки; - основам гигиенических навыков и правил; - правильному выполнению комплекса физических упражнений на развитие гибкости координации движения, силы, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; <i>Воспитательные</i> <i>Воспитать:</i> - эстетические, волевые, нравственные качества; - добросовестное, глубоко осознанное отношение к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду; - чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины;

	- потребность в ЗОЖ и активном занятии физической культурой. Развивающие: <i>Развить:</i> - физические качества, - разносторонние физические способности; - эстетическое восприятие музыки, искусства, красоты движения.
Возраст учащихся	5-16 лет
Год разработки программы	2020 год Обновление программы в 2022,2023 г.г.,2024г.,2025г.
Сроки реализации программы	4 года
Планируемые результаты	Ожидаемый результат: Предметные В результате освоения данной ДООП учащиеся должны Знать: • правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарные гигиенические требования; • историю возникновения и развития гимнастики и акробатики; • историю развития гимнастики и акробатики в России; • виды гимнастики и акробатики; • основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены; • понятие о технике гимнастики и акробатики; • правила состязаний в подвижных играх; • технику выполнения различных элементов (рондат, фляк, вальсет колесо, «корзина», основная стойка, «рыбка», и др.) по акробатике; • технику и правила выполнения парно-групповых элементов; • основные этапы подготовки к выполнению различных физических упражнений (разминка – растяжка – разминка связок и суставов и т.д.); • основы тренерский-инструкторской и судейской практики Уметь: • правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости координации движений, силы, формирование правильной осанки и профилактики

	плоскостопия; • исполнять гимнастические упражнения на ковре; • проводить самостоятельные отдельные элементы занятий (разминка); • взаимодействовать со сверстниками и педагогом в процессе занятий. Владеть: • знаниями общих основ анатомии, физиологии, гигиены; • способами страховки и самостраховки; • правилами состязаний в подвижных играх; • правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой и условиями соблюдения санитарно-гигиенических требований; • начальными основами техники гимнастики и акробатики, правилами исполнения гимнастических упражнений на ковре; • сложными способами страховки и самостраховки; • умением контролировать режим нагрузок по внешним признакам самочувствия; • разнообразными по сложности исполнения техниками гимнастики и акробатики. Метапредметные: Развиты: • крупная и мелкая моторика, • воображение, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; • любознательность. Освоены: • основные движения и умения контролировать и управлять движениями; • способы решения проблем творческого и поискового характера; • начальные формы познавательной и личностной рефлексии; Личностные: Сформированы: • основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, • ценности многонационального российского общества; • гуманистические и демократические ценностные ориентации; • способности сопереживать неудачам и радоваться успехам других, разрешения конфликтов. • навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
--	---

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстет» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в возрастающей потребности современных детей и их родителей (законных представителей) в физическом развитии и наряду с этим в интеллектуальном, духовно-нравственном совершенстве, формировании здорового образа жизни. В настоящее время проблема гиподинамии среди детей становится все более острой. Современный образ жизни характеризуется минимальной физической активностью как у взрослых, так и у детей. Дети проводят много времени в малоподвижном состоянии: в транспорте, перед экранами гаджетов. Согласно всероссийским исследованиям: 45% детей до 18 лет посещают дополнительные спортивные занятия, 82% родителей хотели бы, чтобы их дети занимались спортом. 54% детей не посещают дополнительные спортивные секции. 60% - вовлеченность детей 7-10 лет, 49% - вовлеченность детей 11-14 лет, 33% - вовлеченность подростков старше 14 лет, 37% - вовлеченность дошкольников 3-6 лет. 51% - сельская местность, 29% - город. 55% - дети из семей с хорошим материальным положением, 30% - дети из семей с плохим материальным положением. По популярности: 11% - единоборства, 8% - танцы, 3% - гимнастика, легкая атлетика, волейбол. Основные барьеры 23% - нежелание детей заниматься. Недостаток времени, 13% родителей заинтересованы в занятиях гимнастикой.

Занятия гимнастикой и акробатикой при минимальных требованиях к оборудованию и возможности занятий в различных условиях (зал, двор,

спортивная площадка), доступности для детей разного возраста и любого уровня подготовки, позволяют эффективно решать следующие задачи: способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, укреплению мышечного корсета и развитию дыхательной системы. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических и гимнастических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей: формирование правильной осанки и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия. Занятия также способствуют: целеустремленности, развитию концентрации внимания, формированию навыков самоконтроля, повышению уверенности в себе, создают прочную основу для профессионального спорта, участия в соревнованиях, показательных выступлений. Перспективы развития для учащихся - формирование здорового образа жизни, развитие коммуникативных навыков, приобретение новых друзей, участие в общественной жизни. Таким образом, гимнастика и акробатика представляют собой эффективный инструмент физического развития детей, формирования их личности и подготовки к будущей жизни. В условиях современного общества эти виды спорта становятся не просто хобби, а важной составляющей здорового образа жизни подрастающего поколения.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей (Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что ДООП учитывает современные методические разработки в области гимнастики и акробатики с учетом целостного системно-деятельного подхода и ориентирует на развитие потребности детей всех возрастных групп в занятиях спортом вообще и акробатикой, и гимнастикой в частности, в организации их оздоровительного досуга; в использовании воспитательных возможностей разновозрастного коллектива объединения. 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 – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. 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.)

Отличительные особенности от уже существующих в этой области ДООП заключается в реализации принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержания учебного материала в соответствии с возрастными и половыми особенностями учащихся, уровнем их общефизической подготовленности. Содержание каждого из разделов ДООП предполагает освоение знаний и формирование практических навыков и умений прыжковой и парно-групповой акробатики наряду с освоением основ хореографии. Разнообразие видов акробатики – «женские», «мужские», «смешанные пары», «тройки», «четверки», а также распределение учащихся, исходя из их индивидуальных физических возможностей на «нижних» и «верхних» позволяет заниматься этим видом спорта всем желающим без ограничений в возрасте и

физических возможностей. ДООП направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, но и на создание условий для развития и саморазвития личности, мотивации к познанию, творческой самореализации, предупреждение асоциальных привычек.

Адресат ДООП– возрастная категория учащихся от 5 до 16 лет.

Учащиеся 5-7 лет

- развита крупная и мелкая моторика; подвижны, выносливы, владеют основными движениями, контролируют свои движения и управляют ими;
- способны к волевым усилиям, следуют социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдают правила безопасного поведения и личной гигиены;
- обладают развитым воображением, которое реализуется на занятиях оздоровительной гимнастики, в подвижных и сюжетных играх;
- владеют разными формами и видами игры, различают условную и реальную ситуации, умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- обладают установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладают чувством собственного достоинства; активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместных играх. Способны договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, стараются разрешать конфликты;

Учащиеся 8-10 лет:

- способны к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий (страха, скованности, неуверенности при выполнении физических упражнений);
- оценивают — выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, развить;
- формируются основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, происходит осознание своей этнической и национальной принадлежности; формируются ценности

многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, на мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Учащиеся 11-13 лет

- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работают индивидуально и в группе: находят общее решение и разрешают конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулируют, аргументируют и отстаивают своё мнение;
- развивается эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Учащиеся 14-16 лет

Формируется:

- коммуникация в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также в общественно полезной и творческой деятельности;
- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- навыки индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

Режим занятий: общее количество часов в год – 144, для 1-2 года – занятия два раза в неделю, для 3-4 года обучения общее количество часов 216, занятия три раза в неделю.

Цели и задачи программы

Цель ДООП – Гармоничное развитие, укрепление здоровья и всесторонняя двигательная подготовка учащихся через занятия гимнастикой и акробатикой.

Задачи:

Обучающие:

Обучить:

- новым видам движений и специальным знаниям по направлениям акробатика и гимнастика;
- общим основам анатомии, физиологии, гигиены;
- правилам состязаниям в подвижных играх;
- способами страховки и само страховки;
- основам гигиенических навыков и правил;
- правильному выполнению комплекса физических упражнений на развитие гибкости координации движения, силы, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

Воспитательные

Воспитать:

- эстетические, волевые, нравственные качества;
- добросовестное, глубоко осознанное отношение к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду;
- чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины;
- потребность в ЗОЖ и активном занятии физической культурой.

Развивающие:

Развить:

- физические качества,
- разносторонние физические способности;
- эстетическое восприятие музыки, искусства, красоты движения.

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения данной ДООП учащиеся должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарные гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики и акробатики;
- историю развития гимнастики и акробатики в России;
- виды гимнастики и акробатики;
- основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятие о технике гимнастики и акробатики;
- правила состязаний в подвижных играх;
- технику выполнения различных элементов (рондат, фляк, вальсет колесо, «корзина», основная стойка, «рыбка», и др.) по акробатике;
- технику и правила выполнения парно-групповых элементов;
- основные этапы подготовки к выполнению различных физических упражнений (разминка – растяжка – разминка связок и суставов и т.д.);
- основы тренерской-инструкторской и судейской практики

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости координации движений, силы, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять гимнастические упражнения на ковре;
- проводить самостоятельные отдельные элементы занятий (разминка);
- взаимодействовать со сверстниками и педагогом в процессе занятий.

Владеть:

- знаниями общих основ анатомии, физиологии, гигиены;
- способами страховки и само страховки;
- правилами состязаний в подвижных играх;
- правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой и условиями соблюдения санитарно-гигиенических требований;

- начальными основами техники гимнастики и акробатики, правилами исполнения гимнастических упражнений на ковре;
- сложными способами страховки и само страховки;
- умением контролировать режим нагрузок по внешним признакам самочувствия;
- разнообразными по сложности исполнения техниками гимнастики и акробатики.

Метапредметные:

Развиты:

- крупная и мелкая моторика,
- воображение, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- любознательность.

Освоены:

- основные движения и умения контролировать и управлять движениями;
- способы решения проблем творческого и поискового характера;
- начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

Личностные:

Сформированы:

- основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
- ценности многонационального российского общества;
- гуманистические и демократические ценностные ориентации;
- способности сопереживать неудачам и радоваться успехам других, разрешения конфликтов.
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ
Учебный план

1 год обучения

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часо в	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Профилактический

	Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. Особенности гимнастики и акробатики как видов спорта.				контроль, контрольные испытания.
2	Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. сведения о программе работы объединения. Основы анатомии, физиологии, гигиены.	2	1	1	Врачебный контроль
3	История возникновения и развития акробатики. Основы физических упражнений, их значение в жизни человека. ЗОЖ.	2	1	1	Интерактивная игра
4	История развития гимнастики в России. Первые соревнования по гимнастике. Режим дня.	2	1	1	Интерактивная игра
Блок «1»					
5	Комплекс упражнений на	20	2	18	Педагогическое наблюдение,

	развитие гибкости.				коррекционный контроль.
Блок «2»					
6	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.	20	2	18	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «3»					
7	Комплекс упражнений на формирование осанки	18	2	16	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «4»					
8	Комплекс акробатических упражнений	22	2	20	Профилактический контроль, контрольные испытания.
Блок «5»					
9	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «6»					
10	Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)	18	1	17	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «7»					
11	Вариативно-творческий	18	2	16	Вызов-опрос, педагогическое наблюдение.
12	Промежуточный контроль (декабрь) Промежуточная аттестация (май)				Показательные выступления, прием контрольных нормативов.

Всего	144	17	127	
--------------	-----	----	-----	--

2 год обучения

№ п / п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации/контр оля
		Всего ча со в	Теория	Практика	
1	Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Профилактический контроль, контрольные испытания.
2	Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Программа работы объединения второго года обучения.	2	1	1	Беседа, устный опрос.
3	Первые соревнования по гимнастике, акробатике. Особенности гимнастики и акробатики как видов спорта. Основы физических упражнений, их значение в жизни человека. ЗОЖ.	2	1	1	Беседа устный опрос. Интерактивная игра
4	Режим дня спортсмена.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Интерактивная игра
Блок «1»					
5	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «2»					
6	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.	20	2	18	Прием учебных нормативов, констатирующий

					контроль.
Блок «3»					
7	Комплекс упражнений на формирование осанки	18	2	16	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «4»					
8	Комплекс акробатических упражнений	22	2	20	Профилактический контроль, контрольные испытания.
Блок «5»					
9	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «6»					
10	Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)	18	1	17	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «7»					
11	Вариативно-творческий	16	2	14	Вызов-опрос, педагогическое наблюдение.
12	Промежуточный контроль (декабрь) Промежуточная аттестация (май)	2		2	Показательные выступления, прием контрольных нормативов.
Всего		144	17	127	

3 год обучения

№ п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации/контр
-----	--------------	--------------	------------------------

/ п		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. Особенности гимнастики и акробатики как видов спорта.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Профилактический контроль, контрольные испытания.
2	Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Общие сведения о программе работы объединения на год.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Наблюдение
3	Гимнастика и акробатика. Правила соревнований. Связь гимнастики и акробатики с трудовой и военной деятельностью. Правила соревнований по спортивной акробатике.	2	1	1	Беседа устный опрос. Наблюдение
4	История развития гимнастики в России. Зарождение Олимпийских игр.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Практические упражнения
Блок «1»					
5	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «2»					
6	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.	20	2	18	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «3»					

7	Комплекс упражнений на формирование осанки	18	2	16	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «4»					
8	Комплекс акробатических упражнений	22	2	20	Профилактический контроль, контрольные испытания.
Блок «5»					
9	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «6»					
10	Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)	18	1	17	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «7»					
11	Вариативно-творческий	16	2	14	Вызов-опрос, педагогическое наблюдение.
12	Промежуточный контроль (декабрь) Промежуточная аттестация (май)	2		2	Показательные выступления, прием контрольных нормативов.
Всего		144	17	127	

4 год обучения

№ п /	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации/контр оля
		Всего ча	Теория	Практика	

п		со в			
1	Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.	2	1	1	Профилактический контроль, контрольные испытания.
2	Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Общие сведения о программе работы объединения на год. Основы анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Беседа, устный опрос. Наблюдение
3	Соревнования по гимнастике и акробатике.	2	1	1	Беседа устный опрос. Наблюдение
4	Первые чемпионы по акробатике их имена.	2	1	1	Беседа, устный опрос.
Блок «1»					
5	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	20	1	19	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «2»					
6	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.	20	2	18	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «3»					
7	Комплекс упражнений на формирование осанки	16	2	14	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «4»					
8	Комплекс акробатических упражнений	24	2	22	Профилактический контроль,

					контрольные испытания.
Блок «5»					
9	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, коррекционный контроль.
Блок «6»					
10	Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)	17	1	16	Прием учебных нормативов, констатирующий контроль.
Блок «7»					
11	Вариативно-творческий	19	2	17	Вызов-опрос, педагогическое наблюдение.
12	Промежуточный контроль (декабрь) Итоговый контроль (май)	2			Показательные выступления, прием контрольных нормативов.
Всего		144	17	127	

Содержание

Первый год обучения

1. Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения учащихся ДТДиМ.

Практика: Входящая диагностика. Особенности гимнастики и акробатики как видов спорта.

2. Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Программа работы объединения.

Теория: Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях, его виды и предназначение. Общие сведения о программе работы объединения.

Практика: - Интерактивная игра. Основы анатомии, физиологии, гигиены.

3. История возникновения и развития гимнастики, акробатики

Теория: История развития гимнастики и акробатики. Основы физических упражнений, их значение в жизни человека. ЗОЖ.

Практика: Выполнение несложных упражнений.

4.История развития гимнастики в России.

Теория: Первые соревнования по гимнастике. Режим дня.

Практика: Упражнения по гимнастике.

Блок «1»

5.Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Теория: Представление о физических упражнениях на развитие гибкости. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба (обычная, на носках, на пятках, полуприсед, с различным положением рук и др.). Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)

Блок «2»

6.Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации

Теория: Представление о физических упражнениях на развитие ловкости и координации (кардинальная сложность задания; - точность его выполнения; - время выполнения задач.)

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, жонглирование малыми предметами, упражнения равновесия "ласточка" и др., передвижения в заданных направлениях. Эстафеты с элементами акробатики.

Блок «3»

7.Комплекс упражнений на формирование осанки

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении задания.

Практика: Ходьба с небольшими предметами на голове, с заданной осанкой танцевальные движения.

Блок «4»

8.Комплекс акробатических упражнений

Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений. корректировка при выполнении упражнения.

Практика: Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складка. повторение ранее освоенных упражнений и элементов.

Блок «5»

9.Подвижные игры

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игра на развитие внимания, игра на координацию движения, игра на развитие глазомера, веселые подвижные игры (См. Приложение №6)

Блок «6»

10.Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнений, корректировка при выполнении упражнений.

Практика: Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать как возможно выше), лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить), упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх), приседание на одной ноге с поддержкой за стул или за гимнастическую стенку, из положения сидя на гимнастической скамейке, упор, согнув ноги, отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться в пояснице), прыжки вверх выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, носки в полете оттягивать).

Блок «7»

11. Вариативно-творческий

Теория: Рассказ, объяснение задания.

Практика: Сюжетно-ролевые игры. Кроссворды с терминологией гимнастики и акробатики. Экскурсия в музей ДТДиМ.

12. Промежуточный контроль

Теория: Предметные тесты, анкеты, промежуточная диагностика.

Практика: Выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация.

Практика: Выполнение упражнений по акробатике и гимнастике, сдача контрольных нормативов. Показательные выступления.

Второй

год обучения

1. Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения учащихся ДТДиМ.

Практика: Входящая диагностика.

2. Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Программа работы объединения.

Теория: Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях, его виды и предназначение. Общие сведения о программе работы объединения .второго года обучения.

Практика: Интерактивная игра.

3. История возникновения и развития гимнастики, акробатики

Первые соревнования по гимнастике, акробатике. Особенности гимнастики и акробатики как видов спорта. Основы физических упражнений, их значение в жизни человека. ЗОЖ.

Теория: История развития гимнастики и акробатики. Основы физических упражнений, их значение в жизни человека. ЗОЖ.

Практика: Выполнение несложных упражнений.

4. Режим дня спортсмена.

Теория: Режим дня.

Практика: Упражнения по гимнастике.

Блок «1»

5.Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения.

Практика: Ходьба (обычная, на носках, на пятках, полуприсед, с различным положением рук и др.). Различные наклоны и вращения туловищем; выпады и полу шпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах.

Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и сед); тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости (*приложение №3*).

Блок «2»

6.Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации

Теория: Представление о физических упражнениях на развитие ловкости и координации (кардинальная сложность задания; - точность его выполнения; - время выполнения задач.)

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, жонглирование малыми предметами, упражнения равновесия "ласточка" и др., передвижения в заданных направлениях. Эстафеты с элементами акробатики.

Блок «3»

7.Комплекс упражнений на формирование осанки

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении задания,

Практика: Ходьба с небольшими предметами на голове, с заданной осанкой танцевальные движения, комплексы упражнений на контроль осанки в движении, упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Блок «4»

8.Комплекс акробатических упражнений

Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений. корректировка при выполнении упражнений.

Практика: Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складка. повторение ранее освоенных упражнений и элементов. Равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост- складка). Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор). Стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке).

Блок «5»

9.Подвижные игры

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игра на развитие внимания, игра на координацию движения, игры на развитие глазомера, веселые подвижные игры (См. Приложение №6)

Блок «6»

10.Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении упражнения.

Практика: Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше), лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить),упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх),приседание на одной ноге с поддержкой за стул или за гимнастическую стенку, из положения сидя на гимнастической скамейки, упор согнув ноги, отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться в пояснице),прыжки вверх выпрямившись(высота максимальная ,руки вверх, носки в полете оттягивать).

Блок «7»

11.Вариативно-творческий

Теория: Рассказ, объяснение задания.

Практика: Сюжетно-ролевые игры. Кроссворды с терминологией гимнастики и акробатики. Экскурсия в музей ДТДиМ.

12. Промежуточный контроль

Теория: Предметные тесты, анкеты, промежуточная диагностика.

Практика: Выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация.

Практика: Выполнение упражнений по акробатике и гимнастике, сдача контрольных нормативов. Показательные выступления.

Третий год обучения

1.Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения учащихся ДТДиМ.

Практика: Входящая диагностика

2.Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Общие сведения о программе работы объединения на год.

Теория: Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях, его виды и предназначение. Общие сведения о программе работы объединения на год. Основы анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Интерактивная игра.

3.Гимнастика и акробатика. Правила соревнований

Теория:. Связь гимнастики и акробатики с трудовой и военной деятельностью. Правила соревнований по спортивной акробатике.

Практика: Соревнование по гимнастике.

4.История развития гимнастики в России.

*Теория:*Зарождение Олимпийских игр.

Практика: Интерактивная игра.

Блок «1»

5.Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Теория: Физические упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук и др.). Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ) тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости (приложение №3).

Блок «2»

6.Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации

Теория: Представление о физических упражнениях на развитие ловкости и координации (кардинальная сложность задания; - точность его выполнения; - время выполнения задач.)

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, жонглирование малыми предметами, упражнения равновесия "ласточка" и др., передвижения в заданных направлениях. Эстафеты с элементами акробатики.

Блок «3»

7.Комплекс упражнений на формирование осанки

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении задания,

Практика: Ходьба с небольшими предметами на голове, с заданной осанкой танцевальные движения, комплексы упражнений на контроль осанки в движении, упражнение для укрепления и коррекции мышечного корсета. Выработка навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы.

Блок «4»

8.Комплекс акробатических упражнений

Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений. корректировка при выполнении упражнений.

Практика: Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складка. повторение ранее освоенных упражнений и элементов. Равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост- складка). Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор). Стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке). Кувырки (пируэт - кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на руках). Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесие, назад в шпагат). Разновидности курбетов. Перевороты (пол – фляка в упор на лопатки,

фляк, фляк на одну, фляк в шпагат, фляк с поворотом). Парно – групповые упражнения: Входы на руки к нижнему партнеру. Горизонтальный вис. Мост – складка на бедрах. Стойка ногами на ногах. Стойка на колене. Вольтиж (бросковые упражнения). Выполнение нормативов ОФП.

Блок «5»

9.Подвижные игры

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игра на развитие внимания, игра на координацию движения, игры на развитие глазомера, веселые подвижные игры (См. Приложение №6)

Блок «6»

10.Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении упражнения.

Практика: Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше), лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить),упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх),приседание на одной ноге с поддержкой за стул или за гимнастическую стенку, из положения сидя на гимнастической скамейке упор согнув ноги, отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться в пояснице),прыжки вверх выпрямившись(высота максимальная ,руки вверх, носки в полете оттягивать).

Блок «7»

11.Вариативно-творческий

Теория: Рассказ, объяснение задания.

Практика: Сюжетно-ролевые игры. Кроссворды с терминологией гимнастики и акробатики. Экскурсия в музей ДТДиМ.

12. Промежуточный контроль

Теория: предметные тесты, анкеты.

Промежуточная диагностика (метапредметные, личностные результаты)

Промежуточная аттестация.

Практика: Выступление на отчетном мероприятии, сдача контрольных нормативов.

Четвертый год обучения

1.Техника безопасности. Правила поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения учащихся ДТДиМ.

Практика: Входящая диагностика

2.Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях. Общие сведения о программе работы объединения на год.

Теория: Оборудование, спортивный инвентарь на занятиях, его виды и предназначение. Общие сведения о программе работы объединения на год. Основы анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Интерактивная игра.

3. Соревнования по гимнастике, акробатике

Теория: Соревнования по гимнастике и акробатике.

Практика: Повторение номеров по акробатике и гимнастике.

4. Первые чемпионы по акробатике

Теория: Первые чемпионы по акробатике их имена.

Практика: Интерактивная игра.

Блок «1»

5. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Теория: Представление о физических упражнениях на развитие гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Техника выполнения упражнений. Сохранение гибкости на протяжении всего периода, активных занятий акробатикой.

Практика: Ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук и др.). Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ) тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию и сохранению гибкости (приложение №3).

Блок «2»

6. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации

Теория: Комплекс ОРУ на развитие ловкости и координации движения.

Практика: Эстафеты с элементами акробатики. Акробатические прыжки.

Блок «3»

7. Комплекс упражнений на формирование осанки

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения, корректировка при выполнении задания,

Практика: Ходьба с небольшими предметами на голове, с заданной осанкой танцевальные движения, комплексы упражнений на контроль осанки в движении, упражнение для укрепления и коррекции мышечного корсета. Выработка навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы. Выработка навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц. Освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.

Блок «4»

8. Комплекс акробатических упражнений

Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений. корректировка при выполнении упражнений.

Практика: Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» «шпагаты» и складка. повторение ранее освоенных упражнений и элементов. Равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост- складка). Упоры (упор углом, высокий угол,

упор на локте, горизонтальный упор). Стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке). Кувырки (пируэт - кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на руках). Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесие, назад в шпагат). Разновидности курбетов. Перевороты (пол – фляка в упор на лопатки, фляк, фляк на одну, фляк в шпагат, фляк с поворотом). Парно – групповые упражнения: Входы на руки к нижнему партнеру. Горизонтальный вис. Мост – складка на бедрах. Стойка ногами на ногах. Стойка на колене. Вольтиж (бросковые упражнения). Выполнение нормативов ОФП.

Блок «5»

9.Подвижные игры

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игра на развитие внимания, игра на координацию движения, игры на развитие глазомера, веселые подвижные игры (См. Приложение №6)

Блок «6»

10.Комплекс упражнений по ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Объяснение правильного выполнения упражнений, корректировка при выполнении упражнений.

Практика: Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше) спичаг из положения стоя согнувшись, спичаг из положения упора на руках углом, лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить),упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх),приседание на одной ноге с поддержкой за стул или за гимнастическую стенку, из положения сидя на гимнастической скамейки, упор согнув ноги, отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться в пояснице),прыжки вверх выпрямившись(высота максимальная ,руки вверх, носки в полете оттягивать),упражнения с отягощениями, методом повторных усилий.

Блок «7»

11.Вариативно-творческий

Теория: Рассказ, объяснение задания.

Практика: Сюжетно-ролевые игры. Кроссворды с терминологией гимнастики и акробатики. Экскурсия в музей ДТДиМ.

12. Промежуточный контроль (предметные)

Теория: Промежуточная диагностика (метапредметные, личностные результаты, целевые ориентиры)

Итоговый контроль:

Практика: Показательные выступления, сдача контрольных нормативов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Воспитательный компонент

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ и с учётом особенностей содержания данной программы.

Цель воспитания в ДТДиМ – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- а) в усвоении ими социально значимых знаний, основных норм, которые общество выработало на основе духовно- нравственных ценностей;
- б) в развитии позитивных отношений к общественным ценностям, в развитии социально-значимых отношений учащихся;
- в) в приобретении учащимися соответствующего нравственным ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся способствует решение следующих основных задач:

<i>Модуль</i>	<i>Воспитательные</i>	<i>Организационно-педагогические</i>
Руководство объединением. Занятие в системе ДО	-организация творческого пространства, развитие индивидуальности каждого ребенка, личностная самореализация учащихся; -формирование активной позиции (жизненной, гражданской) ребенка; -приобщение детей к ценностям науки, культуры и искусства; -освоение норм и правил поведения в ДТДиМ; обществе; сплочение коллектива,	- диагностика, мониторинг уровня воспитанности учащихся; -коррекция развития, поведения учащихся; -использование в воспитании детей возможностей занятия, расширение интерактивных форм обучения учащихся; -реализация потенциала наставничества в воспитании учащихся, поддержка активного участия

	развитие коммуникативных связей; -создание ситуации успеха и формирование адекватной самооценки детей.	объединений в жизни ДТДиМ; -предоставление возможности профессиональных проб; -создание комфортной педагогической среды.
Работа с родителями	- укрепление семейных связей, связи семьи, объединения и учреждения в целом; - создание возможностей для самореализации каждого члена семьи; -развитие интерактивных форм взаимодействия с семьей.	-расширение включения родителей в воспитательный процесс; -выстраивание продуктивных маршрутов для всестороннего развития детей; -активное включение семьи в организацию воспитательной, досуговой деятельности; -развитие консультативных форм взаимодействия с семьей; -мониторинг удовлетворенности

		родителей педагогическим процессом
Самоуправление	- развитие личностного роста учащихся; - формирование активной жизненной позиции; -установление прочных связей между объединениями, формирование и поддержка детского разновозрастного сообщества; -мотивация учащихся к поддержке традиций объединения и ДТДиМ	- формирование творческих групп учащихся для организации конкретных мероприятий и дел; -координация актива объединений с Советом учащихся ДТДиМ
Профориентация	-формирование учебных универсальных действий, компетенций учащихся; -развитие готовности самостоятельно искать и применять информацию по профессиональной	-формирование образовательно-профессиональных траекторий в восприятии учащихся; -систематизация и обогащение практиками профессиональной ориентации

	ориентации; - развитие у учащихся осознанности и рефлексивности в отношении своего - создание условий для личностного и профессионального развития	учащихся; -учет индивидуальных особенностей при построении профориентационной траектории учащихся.
Ключевые общедворцовские дела	-интенсификация детско-взрослого общения; -формирование ответственной позиции к жизни ДТДиМ; -творческая самореализация всех участников образовательного процесса: учащихся, родителей, педагогов; - поощрение социальной активности детей, родителей, педагогов.	-реализация воспитательных возможностей общедворцовских ключевых дел; -активизация проектной деятельности, направленной на преобразование социума ДТДиМ; -расширение аналитических возможностей открытых дискуссионных площадок для дальнейшего решения воспитательных задач.
Историческая память	-формирование у учащихся способности анализировать	-систематизация воспитательной деятельности по формированию

	основные этапы исторического развития страны; -становление активной гражданской позиции; -укрепление связей поколений	исторической памяти; -организация поисковой работы по составлению семейных родословных, родословных объединений; -стимулирование поисковой и исследовательской деятельности учащихся; - реализация воспитательного потенциала экскурсионных форм работы с учащимися. .
Развитие условий для реализации возможностей учащихся	-раскрытие личностного потенциала учащихся, их творческая самореализация; - формирование готовности учащихся к преодолению трудностей в достижении результатов; -формирование мотивации	- организация и реализация проектной деятельности учащихся; - организация совместной деятельности педагога и учащегося, наставничества; - внедрение в воспитательный процесс технологий

	учащихся к самостоятельному поиску решений.	развития личности; -поддержка одаренных детей и детей с особенностями развития
Организация предметно-эстетической среды	-формирование позитивного восприятия учащимися учреждения; -реализация творческого потенциала участников педагогического процесса в форме выставок работ, достижений; -развитие эстетического вкуса учащихся.	-создание психологического комфорта при организации педагогической деятельности через развитие предметно-эстетической среды; -приобретение опыта по формированию образовательной среды в объединениях.

Планомерная реализация поставленных задач позволяет организовать интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагога, формирующую воспитательное пространство и сплоченное детско-взрослое сообщество.

Целевые приоритеты, соответствующие уровням общего образования

Программа воспитания призвана обеспечить достижение учащимся личностных результатов:

- ~ сформированность основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению;
- ~ получение ценностных установок и развитие социально-значимых качеств личности;
- ~ активное участие в социально-значимой деятельности учреждения.

К наиболее важным целевым ориентирам относятся следующие.

Уровень дошкольного/начального общего образования – создание благоприятных условий для усвоения учащимися знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданско-патриотическое воспитание	Знающий и любящий свой край, малую родину. Имеющий представление о России, ее территории, сознающий принадлежность к ее народу. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности к жизни в обществе. Понимающий значение гражданских символов, праздников, мест почитания героев, проявляющий к ним уважение.
Духовно-нравственное воспитание	Проявляющий миролюбие, умеющий решать спорные вопросы без применения силы. Бережного относящийся к природе и людям (сверстникам и взрослым): умение сопереживать, прощать, защищать слабых; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, людям с ограниченными возможностями здоровья. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.
Эстетическое воспитание	Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве,

	творчестве людей.
Формирование здорового образа жизни	Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
Экологическое воспитание	Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Уровень основного общего образования (подростковый возраст) – создание благоприятных условий для развития социально-значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданское воспитание	Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам

	России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод. Ориентированный на участие в разнообразной социально значимой деятельности (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.). Принимающий участие в жизни ДТДиМ(в том числе самоуправление), родного края. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
Патриотическое воспитание	Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность. Любящий свой народ, его традиции, культуру. Знающий и уважающий боевые подвиги и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке,

	искусстве, спорте, технологиях.
Духовно- нравственное воспитание	Выражающий готовность оценивать поведение и поступки свое, других людей с позиций традиционных российских духовно нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества.
Эстетическое воспитание	Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре. Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.
Формирование здорового образа жизни	Выражающий установку на здоровый образ жизни, понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе Проявляющий понимание последствий и

	неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Экологическое воспитание	Выражающий неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде. Сознающий свою роль и ответственность как гражданина в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред. Выражающий готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений. Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной

В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на общедворцовском уровне – участие в Совете учащихся, временных творческих объединениях ДТДиМ, традиционные мероприятия ДТДиМ (посвящение в Дворцовцы), праздничные мероприятия, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, 9 мая – День Победы, Масленица, иные воспитательные и социально значимые дела,
- на уровне объединения – тематические лекции, посещение театров и просмотр и обсуждение кинороликов (в т.ч. с использованием Интернет-ресурсов), праздничные мероприятия, конкурсы и др.
- на индивидуальном уровне – групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувство патриотизма формируется посредством проведения уроков мужества, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, а также участия в общедворцовских мероприятиях в целях сохранения и обогащения традиций ДТДиМ.

Эстетический вкус формируется с помощью цикла лекций «Познания мира через двигательную деятельность» «База всестороннего физического и духовного развития»

В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи учащиеся старших групп привлекаются к организации внутригрупповых мероприятий, а также для проведения разминки учащимися.

Профориентационный компонент реализуется через организацию и проведение соревнований «Юный акробат» и «Веселые старты», участие в конкурсах и фестивалях, посещение театров и экскурсий.

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;

Методическое обеспечение

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДООП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

Занятия проводятся в теоретической и практической форме.

Учебный процесс сочетает разные типы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые и т. д.

Традиционные формы организации учебной деятельности: теоретическое занятие (беседа, объяснение, просмотр фильмов, фотографий, видео); экскурсия; практическое занятие; занятие-исследование.

К нетрадиционным формам проведения учебных занятий относятся: сюжетно-ролевые игры, занятия на развитие самостоятельного творчества (по маршрутным карточкам); занятия с использованием технических средств, мультимедиа. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы (составления комплексов упражнений, постановкой композиций под музыкальное сопровождение), где стимулируется самостоятельное творчество. К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения тем

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в работе спортивных секций.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура

Методы обучения:

- словесные (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение)
- наглядные (показ упражнения, демонстрация различных наглядных пособий)
- практические (в виде целостного и расчлененного на элементы выполнения упражнения)

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)
- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)
- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)
- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Формы и способы организации контроля

Формы организации контроля: промежуточный контроль (1,2,3,4 год обучения первое полугодие (декабрь), промежуточная аттестация (в конце 1,2,3 года обучения, 2 полугодие), итоговый контроль в конце 4 года обучения.

Способы: тестирование, письменный опрос, выполнение спортивных нормативов, участие в конкурсах и фестивалях, концертах.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- гимнастическая скамейка;
- гимнастический ковер;
- экран;
- скакалки;
- мячи мягкие;

- обручи.

Информационно-методические и дидактические материалы
Дидактические материалы для педагога

№ п / п	Наименование	Форма
1	Памятка «Правила техники безопасности на занятиях»	Электронный ресурс сайт ДТДиМ
2	Рекомендация «Специальные упражнения для развития гибкости»	Электронный ресурс
3	«Интеграция в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий и традиционных форм обучения Образовательной области «Физическая культура»	Электронный ресурс

Информационные материалы для учащихся

№	Наименование	Форма
1	Раздаточные материалы	печатный, электронный *.doc
2	Книги и справочники по оздоровительной гимнастике и акробатике: • Лучше, чем йога. Гимнастика на каждый день • Пилатес. Базовый курс. • Игровые разминки и упражнения в стихах	печатный, Электронный ресурс http://magic-kniga.ru/items/21305?a=951 http://44konverta.com/category/vzroslim/vzroslim_igri/

Информационные материалы для родителей

№	Наименование	Форма
1	Режим дня детей и подростков, занимающихся спортом	Электронный ресурс http://bib.convdocs.org/v26459
2	Консультация для родителей по	Электронный ресурс

	оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях.	ttp://www.maam.ru/detskijasad/konsultaci-dlja-roditelei-po-ozdorovleniyu-i-zakalivaniyu-detei-doshkolnogo-v o z r a s t a - v - domashnih-uslovijah.html
3	Рекомендации «Спортивный психолог для ребенка и родителей»	Электронный ресурс. http://timursultanov.ru/?yclid=220545690411992046 Печатный формат

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего высшее образование по профилю ДООП.

Информационное обеспечение

Список литературы для учащихся и родителей

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Москва, 2006
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
3. образования. Акробатика. М.: Владос, 2003
4. Ленякина Е.И. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. М., 2001.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Интернет-ресурсы

- <http://timursultanov.ru/?yclid=220545690411992046> // Рекомендации «Спортивный психолог для ребенка и родителей» <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт спортивной акробатики в России

Список литературы для педагога

- 1 Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры -1981 № 5.

- 2 Вавилова Е.Н. развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.
- 3 Гимнастика: Учебник для института физкультуры / Под общ. ред. док. пед. наук, проф. А.М. Шлемина и канд. пед. наук А.Т.Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
- 4 Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для студ. вузов по спец. 022300 "Физическая культура и спорт", 022500 "Адаптивная физическая культура" Ростов н/Д, 2002
- 5 Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. М, 2007.
- 6 Теория и методика физической культуры дошкольников/под редакцией С.О. Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб, «Детство-пресс», 2008

Интернет-ресурсы

- <http://timursultanov.ru/?yclid=220545690411992046> // Рекомендации «Спортивный психолог для ребенка и родителей» <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт спортивной акробатики в России

Приложение №1

Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1, 13,16,17,18,28).

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.

Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

Национальный проект «Молодёжь и дети».

Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024.

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Ред. от 1.07.2025 № 1745-р.)

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.

Распоряжение Правительства Российской Федерации по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (ред. от 20.03.2023 N 664-р)

План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р, ред от 20.03.2023г.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.).

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2012г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2017г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

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»;

Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации 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», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».

Закон Саратовской области от 20.11.2013г. № 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» (с изменениями и дополнениями)

Постановление Правительства Саратовской области от 30.04.2019 № 310-П «О персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Саратовской области»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 08.02.2022 № 141 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы» (с изменениями и дополнениями)

Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области »

Приказ Министерства образования Саратовской области от 23.11.2021 № 1885 «Об утверждении Положения о целевой модели информационно-просветительской поддержки родителей»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»

Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Локальные акты МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Система воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Программой воспитания предусмотрена системная работа с обучающимися, их родителями, социальными партнерами в рамках следующих тематических модулей, определенных в Программе воспитания МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»:

- «Учебное занятие»;
- «Творческое объединение»;
- «Ключевые культурно-образовательные события»
- «Работа с родителями»
- «Профилактика».

План воспитательной работы на 2025-2026 уч.г.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения
1	Вводное занятие: Представления об основных видах деятельности на занятии, спортивном инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.	сентябрь
2	Цикл ознакомительных экскурсий в музей истории ДТДиМ для учащихся.	Сентябрь октябрь
3	В процессе занятия-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей	октябрь декабрь февраль май
4	Внутригрупповые состязания по общей физической подготовке «Смелые, ловкие, умелые»	октябрь-ноябрь
5	Участие в концертной программе, посвященной Международному Дню пожилых людей	октябрь
6	Посвящение в «дворцовцы» «Ты – Табакович!»	октябрь
7	Участие в концертной программе, посвящённой Международному Дню инвалида	декабрь
8	Украшение 56 кабинета к Новому году	декабрь
9	Уроки мужества в музее истории ДТДиМ, посвященные: - Дню неизвестного солдата; - Дню героев Отечества; - Освобождению Ленинграда от фашистской блокады; - Дню космонавтики;	декабрь январь апрель

	- 80-летию Победы в ВОВ	май
10	Внутригрупповые соревнования «Юный акробат»	декабрь-январь
11	Новогодние творческие капустники для учащихся и педагогов	январь
12	Цикл мероприятий, посвящённых Дню рождения ДТДиМ	январь
13	Матчевая встреча с «ЦТКСП», «Олимпиада юниоров по гимнастике»	январь-март
14	Участие в празднике., посвященном Международному женскому дню	март
15	День памяти О.П. Табакова Бенефис одаренных детей ДТДиМ	март
16	Фестиваль «Драйв»	март
17	Участие семейной команды в семейных выходных по проекту «Семейная подЗАРЯДКА»	сентябрь-апрель
18	Участие в итоговом мероприятии проекта Семейная подЗАРЯДКА»	апрель-май
19	Участие в праздничном концерте, посвященном 80-летию Победы в Великой Отечественной войне	май
20	Отчетное мероприятия объединения	апрель-май
21	Участие в фестивале детского творчества «Моя Волга»	май
22	Конкурс-викторина «Подвижные игры»	в течение года
23	Проведения разминки учащимися для основной части занятия.	в течение года
24	Цикл лекций «Укрепления здоровья и совершенствования культуры движения» «Физкультурные минутки для снятия утомления и формирования осанки» «Подвижная деятельность на открытом воздухе»	в течение года
25	Просмотр кинороликов выступлений выдающихся спортсменов по акробатике и художественной гимнастике.	в течение года

Приложение 3

Оценочные и диагностические материалы по предметным результатам

Нормативы общей физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
Учащиеся	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20м (не более 5,7с)	Бег на 20м (не более 6с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)
Гибкость	И.П.-сид, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)	И.П.-сид, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 50см)	Прыжок в длину с места (не менее 30см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 20см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6раз)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7раз)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта акробатика

Физические качества и телосложение	Степень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности первого года обучения

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 6 с)	Бег на 20 м (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)
Гибкость	И.П.-сид, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)	И.П.-сид, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 30 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)

Индивидуальные гимнастические упражнения:

- 1.Стойка на лопатках с опорой руками под спину;
- 2.Стойка на руках у стенки фиксация 4 сек.;
- 3.Равновесие на одной ноге вторая отведена назад,руки в стороны (Ласточка) фиксация 4 сек.;
- 4.Мост из положения лежа на спине фиксация 4 сек.;
- 5.Фронтальное равновесие с захватом рукой за пятку с выпрямленными ногами в коленях;
6. Шпагат.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности второго года обучения

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения (тесты)
-----------------------------	--------------------------------

	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 6 с)	Бег на 20 м (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)
Гибкость	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 30 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)

Индивидуальные гимнастические упражнения:

- 1.Стойка на лопатках;
- 2.Стойка на руках махом одной ногой толчком другой ногой;
- 3.Затяжка одной рукой ноги доведены до шпагата;
- 4.Мост из положения стоя;
- 5.Боковой переворот (колесо);
- 6.Стойка на предплечьях (со страховкой).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности третьего года обучения

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 5 с)	Бег на 20 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)

Гибкость	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 30 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 10 раз без остановки)

Индивидуальные гимнастические упражнения:

- 1.Стойка на руках фиксация 5 сек.;
- 2.Стойка на предплечьях фиксация 5 сек.;
- 3.Затяжка двумя руками нога в кольцо фиксация 5 сек.;
- 4.Перекидка вперед с приземлением на две ноги;
- 5.Перекидка назад махом одной ногой;
- 6.Стойка на груди фиксация 4 сек.;
- 7.Вальсет с шага;
- 8.Рондат с шага.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности четвертого года обучения

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 5 с)	Бег на 20 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колоне и поднята вперед до прямого угла, руки отведены в стороны (не менее 5с)
Гибкость	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с, лечь туловищем на бедра плотно прижимаясь к ногам)	И.П.-сед, ноги вместе. Наклон туловища вперед, (складка) (фиксация положения не менее 5с, лечь туловищем на бедра плотно прижимаясь к ногам)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 20 раз без остановки)	Прыжки на гимнастической скакалке (не менее 20 раз без остановки)

Индивидуальные гимнастические упражнения:

- 1.Стойка на руках поворот на 360 градусов;
- 2.Стойка на предплечьях-«мексиканка»;
- 3.Затяжка двумя руками, ноги в вертикальный шпагат;
- 4.Перекидка вперед на одну ногу;
- 5.Перекидка назад перемах ногами в шпагат;
- 6.Вальсет с разбега;
- 7.Рондат с разбега;
- 8.фляк с места.

Критерии оценки:

I (начальный) — 1 балл(50% правильно выполненных упражнений);

II (средний) — 2 балла

(до 70% правильно выполненных упражнений);

III (высокий) — 3 балла (все упражнения правильно и четко выполнены).

Оценочные и диагностические материалы по метапредметным и личностным результатам

Дошкольный возраст 1 год обучения

- 1.Методика «Рисунок семьи»
2. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления
3. Методика «Закончи историю» (И.Б. Дерманова) понимания детьми дошкольного возраста нравственных норм

Младший школьный возраст 2,3 год обучения

1. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления
2. Оценка уровня общительности (Тест В.Ф. Ряховского)
3. Методики из «практикума по исследованию и диагностике толерантности личности»
4. Экспресс-опросник «Индекс толерантности».

Подростковый возраст 3,4 год обучения

- 1.Опросник «Личностный рост» (методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.
2. Экспресс-опросник "Индекс толерантности"
3. ТЕСТ «Размышляем о жизненном опыте»(методика Н.Е.Щурковой)

Анкета Готовность к саморазвитию

1. Я хочу себя знать
 - да;
 - нет.
2. Я могу совершенствоваться
 - да;
 - нет
3. Мне нравится общаться на занятиях
 - да;
 - нет.
4. Мне нравится заниматься в объединении
 - да;
 - нет.
5. Мне не нравятся отдельные блоки на занятиях
 - да;
 - нет.
6. На занятиях я получаю конкретные знания, умения, навыки
 - да;
 - нет.
7. Занятия помогают расширению моего кругозора, знанию окружающего мира
 - да;
 - нет.
8. Занятия способствуют моему личному и профессиональному самоопределению
 - да;
 - нет.
9. Педагог помогает мне в саморазвитии, показывает пути для становления моего «Я»
 - да;
 - нет.
8. На занятиях я утверждаюсь в правильности выбранного мной направления деятельности
 - да;
 - нет.

АНКЕТА «СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ»

1. Как Вы думаете, в нашем современном мире понятие «семья»

А. совершенно устарело;

Б. осталось прежним, как и в прошлые века;

В. несет новый, глубокий, сокровенный смысл;

Г. _____.

2. Какое влияние оказывает семейное воспитание на развитие личности ребенка?

А. основополагающее;

Б. большое;

В. не очень большое;

Г. маленькое;

Д. никакое;

Е. не знаю.

3. Есть ли у Вас четкое представление о своей будущей семье?

А. Да (Я очень хорошо представляю, какая будет у меня семья, и как я буду общаться со своим супругом и своими детьми);

Б. Нет (Очень смутное представление, но иногда задумываюсь над этим вопросом);

В. Не думал об этом (Считаю, задумываться об этом не обязательно);

Г. _____.

4. Как Вы думаете, какие знания необходимы для успешного существования семьи? (можно отметить несколько вариантов)

А. Психология семейных и личных отношений;

Б. Методы воспитания ребенка;

В. Технология ведения домашнего хозяйства;

Г. Правила построения домашнего бюджета;

Д. Законы распределения ролей в семье;

Е. _____.

5. Какой смысл Вы вкладываете в понятие семья?

А. Семья – родители и дети живущие на одной территории и ведущие общее хозяйство;

Б. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство и заботящиеся друг о друге;

В. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство, заботящиеся друг о друге и стремящиеся достигать не только личные, но и общие - семейные цели;

Г. _____.

6. Из каких источников Вы узнаете о значении семьи в жизни человека?

А. Из разговоров с родителями и родственниками;

Б. Из разговоров с друзьями и знакомыми;

В. Из чтения прессы и художественной литературы;

Г. Из просмотра телепередач и художественных фильмов;

Д. Из бесед с педагогом.

Е. _____.

7. Включает ли ваш педагог в свои занятия темы, связанные с семьей?

- А. Да (педагог часто говорит о значении семьи в жизни человека и приводит примеры);
- Б. Иногда (педагог изредка упоминает о значении семьи в жизни человека);
- В. Не помню.

8. Что Вы сами думаете о том, для чего нужна человеку семья?

Уровень патриотического воспитания учащихся.

Анкета

1. Как ты относишься к старшим?

- А. Уважительно;
- Б. Нейтрально;
- В. Пренебрежительно.

2. Как ты относишься к изучению Саратовской области?

- А. Стараюсь узнать по больше (чтение газет, просмотр специальных передач по ТВ, рассказы учителей и др.).
- Б. Я не думаю об этом, мне хватает той информации, которая дается в школе.

3. Как ты относишься к историческим дисциплинам?

- А. Хорошо.
- Б. Нейтрально.
- В. Отрицательно.

4. На твой взгляд, имеешь ли ты четкую гражданскую позицию?

- А. Имею.
- Б. Не имею.

5. Что, по Вашему мнению, входит в понятие «Патриотическая культура»? (можно отметить несколько вариантов)?

- А. Милосердие, гуманизм, любовь к ближнему.
- Б. Познавательный интерес к истории родного города, ДТДиМ.
- В. Стремление изучать историю семьи, семейный фольклор.
- Г. Возросшая мотивация к изучению Российской символики.

Изучение уровня воспитанности учащихся (2,3,4г.г. обучения)

Выявление уровня воспитанности, отношения к окружающим, готовности прийти на помощь у подростков.

Анкета

«Ты подошел к остановке и видишь такую картину: ребята отобрали шапку у малыша, не отдают и играют ею в футбол». Твои действия.

«Если бы этот день был последним в жизни?» Что бы ты сделал?

«Готов ли ты к уборке кабинета, субботнику, другим коллективным видам общественно-полезной работы?»

«Есть ли у тебя желание пойти на экскурсию?, на выставку, в театр?»

«Назови свои достоинства и недостатки»

Исследование стремления учащихся к здоровому образу жизни.

Что такое ЗОЖ?

Как ты оцениваешь свое здоровье?

Кто несет ответственность за личное здоровье человека?

Что вредит здоровью?

Пробовал ли ты алкоголь, сигареты?

Исследование адекватной самооценки

Личностных качеств.

Самостоятельная оценка учащимися объединения целого ряда своих личных параметров. Учащиеся оценивают по 10-ти балльной шкале (где 1 балл – минимум, 10 баллов – максимум) следующие свои качества: целеустремленность и решительность, самостоятельность, веселость и оптимизм, бодрость, чуткость и отзывчивость, искренность, добродушие, ответственность, трудолюбие, самокритичность, дисциплинированность, коллективизм, тактичность, вежливость, нравственность, образованность, культура.

Анкета.

1. Сформированность жизненных планов и социальных намерений

1 2 3 4 5

2. Сознательность и дисциплинированность по отношению к учебной дисциплине	1	2	3	4	5
3. Развитие спортивных, технических, художественных и т. д. умений и навыков	1	2	3	4	5
4. Способность считаться с коллективными интересами, нормами коллективной жизни	1	2	3	4	5
5. Самокритичность	1	2	3	4	5
6. Умение объективно оценивать других	1	2	3	4	5
7. Способность сочувствовать	1	2	3	4	5
8. Сформированная самооценка	1	2	3	4	5
9. Общительность	1	2	3	4	5
10. Общий культурный уровень	1	2	3	4	5
11. Настойчивость	1	2	3	4	5
12. Исполнительность	1	2	3	4	5
13. Инициативность	1	2	3	4	5
14. Требовательность к себе	1	2	3	4	5
15. Требовательность к другим	1	2	3	4	5

Методика для изучения социализированности личности учащегося

(М.И. Рожков)

Методика для изучения социализированности личности учащегося автора М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков 14-17 лет. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;

3 — почти всегда;

2 — иногда;

1 — очень редко;

0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Изучение профессиональной направленности учащихся по методике Климова.

Алгоритм подсчета результатов

Подсчитывается количество баллов по каждому учащемуся.

Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов учащегося», количество таких карт соответствует количеству групп.

Уровни освоения программы учащимися:

I (начальный) — от 1 до 5 баллов; II (средний) — от 6 до 9 баллов;

III (высокий) — от 10 до 12 баллов.

Диагностическая карта оценки результатов учащихся (по каждой группе)

№	Фамилия, имя учащегося	Предметные образовательные результаты		Метапредметная готовность (0 - 3 баллов)	Личностные достижения (0 - 3 баллов)	Итог (от 0 до 12 баллов)
		Предметные знания (теория) (0 - 3 баллов)	Предметные способы деятельности и (практика) (0 - 3 баллов)			
1.						

Фамилия , имя учащегося

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль	Промежуточная аттестация	
			1 полугодие	Итоговое оценивание 2 полугодие
1. Критерии оценки уровня предметных знаний и умений				
Теоретические:	1 -3			
Практические:	1 -3			
2. Критерии оценки уровня метапредметных результатов учащегося				
познавательные: ответственное отношение к обучению;	1 3			

готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.				
Регулятивные: саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и в стрессовых ситуациях мышление, воображение, эмоционально-волевая сфера, лидерские качества компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.	1 -3			
Коммуникативные компетенции: коммуникативные навыки, сотрудничество, работа в команде на общий результат навыки выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку	1-3			
3. Критерии оценки уровня развития личностных результатов учащегося				
сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально-положительное отношение к членам творческого объединения: доброжелательность, уважение друг к другу, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; самоконтроль, самооценка.	1 - 3			

- сформированность морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем, способности к оценке своих поступков и осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимой деятельности.	1 —3			
сформированность мотивации учебной деятельности, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей, взаимопонимание, доброжелательность, уважение друг к другу.	1 —3			
4. Учет творческих достижений учащегося				
На уровне объединения	1			
города, области	2			
- всероссийских, международных	3			

Сумма баллов:				
---------------	--	--	--	--

Уровень:	Диапазон начального уровня	1 - 5			
	Диапазон среднего уровня	6-9	п		
	Диапазон высокого уровня	10 -12	ш	ш	ш
Дата собеседования:					

Приложение № 4

Дополнительные методические материалы к программе Ключевая терминология акробатики

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки – вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

Верхний – более легкий участник парных упражнений.

Вход (различными способами) – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Ковер – разборный помост или площадка (12х12 м), покрытая ковром.

Колесо – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет – вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Лонжа – для страховки ручной пояс с двумя веревками (тесьма) предназначается для страховки двумя страхующими акробатами, выполняющего сравнительно невысокие перевороты и сальто.

Маты – поролоновые подкладки – матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Подвесная лонжа – пояс со страховочными веревками, перекинутыми через специально подвешенные под потолком блоки, для поддержки одним страхующим акробата, выполняющего сальто, или перевороты на большой высоте.

Поддержка – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке нижнего партнера.

Сальто – вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Соединение – слитное (без остановки) выполнение 2–3 упражнений индивидуально, в паре или в группе.

Соскок – активное спрыгивание верхнего с помощью партнера.

Стойка – статическое верхнее положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Сход – спрыгивание или опускание верхнего на пол, бедра, плечи партнера из висов, упоров, поддержек, равновесие и стоек без фазы полета, разрыва хвата.

Трамплин – переносная пружинная наклонная доска. Используется в тренировках или соревнованиях для увеличения высоты прыжка.

Упражнение – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т.д.)

Фляк – переворот назад, выполняется прыжком с двух ног вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части (до опоры на руки), сгибаясь во второй (прыжок с рук на ноги – курбет).

Хваты (обычный, лицевой, разно хват, глубокий и плечевой) – различные способы соединения рук партнеров для совместных действий.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка- является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться – одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

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

Группировка в приседе. Из стойки, ступени параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

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

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

КУВЫРКИ – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т.е. с полетом после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки само страховки.

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

Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев.
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами – кувырок, не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок – в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из – за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки; опора

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

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

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

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

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

Обучение

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад.
2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратится в и.п., захватывая руками голени.
3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.
4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.
5. Из основной стойки – упор присев и кувырок назад, встать в и.п.

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

СТОЙКИ – один из основных элементов акробатики. Стойка – статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно – сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

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

Обучение

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.
2. Из упора присев перекатом назад.
3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад – стойка на лопатках.

Стойка на голове. Самостоятельное упражнение служит подготовительным к стойке на руках. Выполняется из упора присев. Руки ставятся на ширине плеч, лоб упирается в пол, образуя равносторонний треугольник. Опираясь на руки и голову принять вертикальное положение.

Обучение

1. Повторить стойку на лопатках.
2. Отработать правильную постановку рук (на ширине плеч) и головы (на лоб).
3. Выход в стойку в группировке (не выпрямляя ног).
4. Самостоятельное выполнение элемента. Обеспечить страховку.

Ошибки: постановка рук и головы на одной линии; расслабленный корпус; постановка головы на затылок; перенос опоры только на голову.

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

Обучение

1. Встать на носки, руки вверх, вытянуться.
2. Из и.п. руки вверху, поднимание и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги.
3. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.

4. Из упора лежа (тело выпрямить) – с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бедра и голени, выполнить стойку.

5. стойка на руках с поддержкой.

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

Колесо, или переворот в сторону, - одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондата – элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки. Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

Обучение.

Перед обучением колесу, занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь с переворотом в сторону из стойки боком и лицом в направлении движения. Партнер или тренер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку. Далее из стойки на руках, ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;
- 2-3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, «в темпе».

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

Практические рекомендации:

- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга;
- при значительной потере направления выполнять упражнение у стены;
- выполнять колесо в обе стороны.

Переворот с головы. Основные элементы техники этого упражнения – толчок и мах ногами с последующим торможением, затем толчок руками от пола и правильное приземление. Руки следует ставить возможно дальше от ног, причем без фазы полета, а головой касаться пола лбом несколько впереди рук (руки и голова образуют равносторонний треугольник). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резкий толчок руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой спортсмен приземляется на носки прямых ног. В это момент туловище умеренно прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние от места толчка ногами до места опоры руками и до места приземления примерно равно.

Обучение

1. Повторить стойку на голове.
2. В стойке на голове несколько раз согнуться в тазобедренных суставах, опуская ноги до касания пола и обратно в стойку.
3. Выполнять с помощью двух товарищей.
4. С возвышения (с места, положенного на гимнастическую скамейку, с 3-5 матов).
5. Из упора присев на согнутые, а затем на прямые ноги.
6. После кувырка вперед на согнутые и прямые ноги.

Ошибки: слабый толчок и мах ногами; опора не лбом, а теменем, сгибания в тазобедренных суставах в момент приземления; разгиб согнутыми ногами.

Переворот вперед. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с опорой прямыми руками и приземлением на одну или обе ноги. Основные моменты техники: толчок одной ногой, резкий мах другой ногой с последующим торможением относительно туловища и правильное приземление.

Обучение

1. Повторить колесо, переворот с головы.
2. Выполнить стойку на руках.
3. Выполнить стойку на руках у стены махом одной и толчком другой с небольшим отрывом от опоры.

4. Переворот с возвышения 3-4 матов.

5. Переворот со страховкой и помощью тренера.

Ошибки: близкая постановка рук к толчковой ноге; переворот через согнутые руки; в момент опоры руками, ученик подает плечи вперед; вялый мах и толчок ногами; сгибание ног в момент приземления.

Переворот назад (фляк) представляет собой соединение двух курбетных движений. Сваливание тела назад одновременно с махом прямыми руками. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается низким, стелящимся полетом в стойку на руках. Далее курбет – прыжок с рук на ноги.

Обучение

1. Курбетные движения, прыжок назад в стойку на руках (основное внимание обратить на сваливание за опорную вертикаль).

2. Курбет из положения сильно прогнутой стойки.

3. Соединение двух полу переворотов.

4. Самостоятельное выполнение на пониженную опору.

5. Фляк броском под ступни партнера, сидящего на полу ноги врозь.

6. Фляк.

Ошибки:

- в первой части упражнения наиболее часто встречаются ошибки, связанные с преждевременным отведением головы назад и прогибанием. Во второй части – характерными являются две ошибки:

- преждевременный курбет – сгибание начинается до вертикального положения в стойке. В результате переворот выполняется с приземлением на руки и ноги одновременно.

- курбет с опозданием – из-за чего акробат приземляется или на одну ногу, или в упор на колени. Обе части переворота назад должны быть приблизительно равны по длине (не менее шага) и выполняется слитно. При правильном исполнении акробат должен прыгнуть с рук на прямые ноги и сделать высокий отскок назад.

САЛЬТО – это вращение на 360 градусов прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры. Сальто может выполняться вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись. К числу наиболее легких упражнений этой группы относится сальто вперед в группировке.

Сальто вперед выполняется после небольшого разбега и темпового подскока, заканчивающегося упругой постановкой ног. Мах руками выполняется вверх – вперед. Затем следует плотная группировка. Выполнив примерно $\frac{3}{4}$ сальто, группировка раскрывается. Опора встречается напряженными ногами.

Обучение

1. 2-3 кувырка вперед, делая их очень быстро и плотно группируясь.

2. С разбега прыжок вверх – вперед на возвышение из 5-7 матов.

3. С разбега кувырок вперед на возвышение из матов.

4. $\frac{3}{4}$ сальто в сед на маты.

5. Сальто с батута, с трамплина.

Ошибки: недостаточный наклон головы и плеч; неплотная группировка; преждевременное раскрытие группировки (приземление на четвереньки).

Сальто назад. В технике выполнения следует выделить: отталкивание, вращение, приземление. *Отталкивание* выполняется толчком двумя ногами после неглубокого приседания и отведения рук вниз – назад. Не задерживаясь в приседе, исполнитель должен прыгнуть как можно выше, поднимая руки вверх, и потянуться за ними. Небольшое отталкивание выпрямленного тела назад (без прогиба) облегчает выполнение следующим образом: закончив мах руками и толчок, нужно очень быстро (резко) поднять

согнутые ноги к груди и захватить их руками за колени; сгибание ног способствует увеличению скорости вращения (чем плотнее группировка, тем быстрее вращение). Раскрывая группировку, исполнитель разгибает ноги, выпрямляется и поднимает руки, *приземляется* с носков на всю ступню, сгибая ноги.

Обучение

1. группировки из положения лежа на спине, быстро поднимая ноги и таз. Делать в быстром темпе по 6-10 раз подряд.

2. Группировки в висе на гимнастической стенке или перекладине.

3. Оборот назад в группировке на кольцах: махом вперед согнуть ноги до положения виса сзади и, отпуская кольца, встать на ноги.

4. Прыжок вверх – назад группируясь с поддержкой.

5. Сальто назад с поддержкой и на поролоновые маты.

Ошибки: неплотная группировка; откидывание головы назад; приземление на четвереньки или в сед при хорошем выпрыгивании и группировке объясняется тем, что исполнитель не ориентируется в полете (не видит пол).

УПРАЖНЕНИЯ ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ

Первые упражнения парной акробатики не очень сложны и поэтому могут выполняться двумя участниками, занимающимися в одном классе или родителями с детьми. Если разница в весе составляет более пяти килограммов, то имеющему больший вес лучше быть только нижним, другой (с меньшим весом) верхним. Упражнения парной акробатики включают поддержки, седы, упоры, стойки, входы на плечи, равновесия, мосты и шпагаты.

ПОДДЕРЖКА НА БЕДРАХ ЛИЦЕВАЯ

Указания к выполнению

1. Нижний в полу приседе, ноги на ширине плеч, держит верхнего за запястья (глубокий хват) или за кисти (лицевой хват).

2. Верхний должен встать на бедра нижнему (ближе к коленному суставу), слегка прогнуться и отклониться назад. Голову держать прямо.

3. Нижний отклоняется назад, уравнивая верхнего. Ноги полусогнуты и слегка развернуты, смотреть на партнера.

4. Руки партнеров должны быть выпрямлены.

ПОЛУКОЛОННА

Последовательность разучивания

А) на бедрах нижнего, стоящего на коленях;

Б) на бедрах нижнего, сидящего на стуле;

В) на бедрах нижнего, прислонившегося к стене;

Г) полуколонна.

Указания к выполнению

1. В исходном положении нижний полуприсядь, ноги на ширине плеч, держит верхнего руками за пояс.

2. Верхний становится ногами на бедра, наступая поочередно или прыжком с помощью нижнего.

3. Верхний оттягивается вперед и отпускает руки, нижний перехватывается руками за верхнюю часть бедер партнера и, отклоняясь назад, уравнивает его, наблюдая за отклонениями верхнего по движению головы и плеч.

ПОДДЕРЖКА ПОД ЖИВОТ

Последовательность разучивания

А) лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.

Б) лечь лицом вниз на ступни ног лежащего на спине нижнего, придерживаясь руками за стол или спинку стула;

В) то же, соединив руки с нижними;

Г) поддержка под живот.

Указания к выполнению

1. Для выхода в поддержку на ступнях нижний, сгибая ноги, соединяет пятки и разводит носки.

2. Верхний прыгает вверх – вперед, несильно толкаясь и придерживаясь за опору или руки нижнего. Нижний одновременно разгибает ноги, удерживая партнера на всей ступне.

3. Во всех упражнениях верхний не должен участвовать в балансировании. Удерживать поддержки 3-5с.

Для организации и ведения занятий акробатического объединения рекомендуется тренер или инструктор по акробатике, хореограф, спортивный зал, площадка, спортивный инвентарь.

Физические качества

СИЛА – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

ВЫСОТА – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость – это способность противостоять утомлению.

ГИБКОСТЬ – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок.

ЛОВКОСТЬ – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- кардинальная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задач.

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. Физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

СИЛА

Для обозначения силы, как двигательного качества, применяют термины: *силовые возможности*, *мышечная сила*.

Как известно, мышцы могут проявлять силу

- без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим);
- при удлинении (уступающий, биометрический режим).

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной* силы.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит, с другой стороны – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Существуют три способа создания максимальных мышечных напряжений:

- *повторное поднимание* неопредельного веса до выраженного утомления «до отказа»;
- *поднимание предельного веса*;
- *поднимание не предельного веса* с максимальной скоростью.

Соответственно различают три метода развития силы:

- метод повторных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий.

От уровня развития силы зависит и степень развития других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Одним из важных проявлений силы является *взрывная сила*, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

Для развития силы используется вес собственного тела, гантели, гири, штанга, гимнастическая стенка, скамейки, вес партнера.

БЫСТРОТА

Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног,) это перемещение всего тела. Можно отметить три основных формы проявления быстроты:

латентное время двигательной реакции;
скорость отдельного движения;
частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, и быть относительно медлительным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Возможность достижения рекордных результатов в двигательной деятельности, связанной с проявлением скоростно-силового потенциала, обусловлена генетическим сочетанием в мышцах *быстрых* и *медленных* волокон.

В акробатике проявление быстроты многогранно. Это: быстрота двигательных реакций, способность переключаться в работе с одних мышечных групп на другие, быстро менять режимы работы.

Один из методов развития быстроты реакции заключается в кратчайшем по времени реагировании на внезапно появившийся сигнал.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости. Дозировка упражнений осуществляется в соответствие с самочувствием занимающегося.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Деятельность человека, в том числе и в спорте, многообразна, поэтому различными в разных случаях будут характер и механизмы утомления. Соответственно, будут отличаться и виды выносливости. Выносливость по отношению к определенной деятельности называют *специальной* выносливостью.

Мерилом выносливости является *время*, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Развитие обще функциональной выносливости осуществляется в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц, и все системы, обеспечивающие их деятельность. Для развития выносливости целесообразна работа со средней или малой интенсивностью, но большой продолжительности. Одна из основных задач в тренировочном занятии, направленном на развитие выносливости, - определить нагрузку, которая характеризуется пятью компонентами:

интенсивностью упражнений;
продолжительностью упражнений;
величиной интервалов отдыха;
числом повторений.

Главная общая особенность заключается в необходимости осуществлять сложно координируемую разнохарактерную работу с многочисленными переключениями с одного режима на другой.

Человек – превосходная самоуправляемая система. Благодаря способностям к тонким дифференцировкам, человек относительно легко выбирает нужные для осуществления двигательной деятельности порции энергии и распределяет ее на всю работу.

Очень эффективен метод *круговой* тренировки, который предлагает последовательное выполнение ряда разнохарактерных упражнений. Необходимо понимать главное правило: все эти упражнения не должны быть связаны с техникой акробатических упражнений.

Контроль за развитием выносливости осуществляется по продолжительности восстановления всех систем организма после дозированной работы.

1. Лазанье по канату с помощью ног.
2. Стоя ноги врозь – круговые движения туловища, перемещая на прямых руках вес 10кг. (блин от штанги).
3. Стоя – приседания со штангой на плечах.
4. Стоя ноги врозь – круговые движения назад руками с гантелями (4 – 5) кг.
5. Лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке – поднимание и опускание ног.
6. Вис на гимнастической стенке – поднимание и отпускание ног с набивным мячом(4кг), находящимся между ног.
7. Стоя ноги врозь – поднимание гантелей.

8. Лежа на ковре. Стопы закреплены за перекладину гимнастической стенки – наклоны туловища вперед – назад.

ГИБКОСТЬ

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Возможность выполнить то или иное движение с оптимальной амплитудой и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов. Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание). Можно выделить активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - способность достигать больших амплитуд движения в каком – либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил.

Показатели активной гибкости меньше соответствующих показателей пассивной гибкости.

На гибкость, больше чем на другие физические качества, оказывает влияние суточная периодика. Так, в утренние часы гибкость значительно снижена. Колебания ее под влиянием разных условий надо учитывать при проведении занятий. Гибкость отрицательно связана с силой: занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах. В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Методика воспитания гибкости:

упражнения на растягивание выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии;

упражнения выполняют до появления ощущения легкой болезненности;

упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день;

упражнения на гибкость удобнее всего давать занимающимся в виде самостоятельных заданий на дом.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться. После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных. Основную работу по развитию гибкости следует планировать и проводить в детском возрасте. При правильно организованном процессе в последующие годы надо только поддерживать достигнутый уровень.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость характеризуется быстротой и легкостью овладения новыми движениями - быстро обучаться, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Как сложное комплексное качество ловкость не имеет единого критерия оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель:

координационная сложность задания;

точность его выполнения;

время выполнения.

Ловкость – довольно специфическое качество. Можно, например, отличаться хорошей ловкостью в спортивных играх и недостаточной – для акробатики. Любое движение, сколь бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз «строит» новое движение из большого числа элементарных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплен в процессе предшествующего двигательного опыта. Тесно связана ловкость с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.

Воспитание ловкости складывается:

во-первых, из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия;

во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Существенное значение имеет повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства») основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатические упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста, используются в массовых гимнастических выступлениях. Для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного оборудования. Использование средств акробатики в подготовке спортсменов различных специализаций приобретает все больший размах. Это объясняется тем, что установлена прямая зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и спортивным мастерством в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Все акробатические упражнения подразделяются на три большие группы: прыжки, балансирования, бросковые упражнения. Акробатические прыжки. Эту группу составляют прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Акробатические прыжки подразделяются на пять подгрупп.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Они применяются в вольных упражнениях как связующие элементы некоторых соединений.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами

Перевороты — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: а) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны; в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

Полупереворот. В отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую.

Сальто — наиболее сложные акробатические прыжки. Это безопорные вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами. Например, полпируэта, пируэт, двойной пируэт, твист.

Балансирования. Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного, или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

Одиночные упражнения — стойки, мосты и шпагаты.

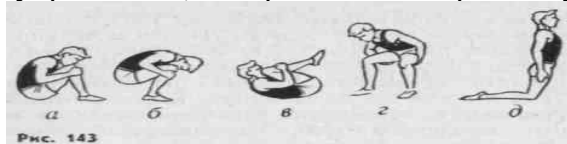
Парные упражнения, — один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера

Групповые упражнения — пирамиды втроем, вчетвером, впятером и т. д.

Бросковые упражнения. В основе этой группы упражнений лежит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

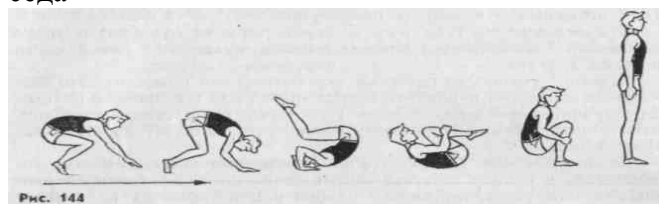
Акробатические прыжки. Прыжки — наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. Изучение акробатических прыжков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовительными к освоению



более сложных прыжков. Группировка, перекаты — основные подготовительные упражнения для кувырков и сальто; умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования этих упражнений. Поэтому необходимо изучить группировку сидя(а), в приседе (б), лежа на спине(в), а также широкую группировку (г) (захват руками за бедра снизу, снаружи у подколенных впадин, ноги врозь), которая применяется при исполнении некоторых акробатических упражнений. Например, круговой перекат, сальто^ боком. Перекаты изучаются из упора присев, из стойки на голове, лежа на спине, из стойки на коленях(д), из седа

ноги

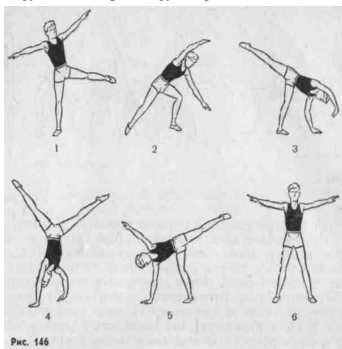
врозь



Кувырок вперед. В упоре присев, опираясь руками впереди ступней, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, прийти в упор присев. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.



Кувырок назад. Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать. В момент переката через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться



Колесо. Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и

толчок

другой

ногой.

Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком или лицом в направлении движения. Партнер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом по направлению движения с помощью. После этого осваивается колесо с темпового прыжка (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с разбега.

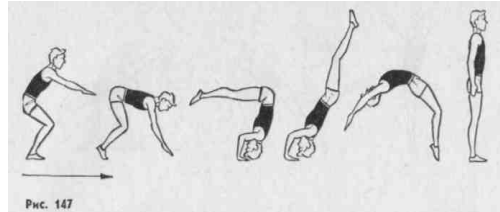


Рис. 147

Переворот с головы. Основные компоненты техники этого элемента — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и правильное приземление. Руки следует ставить возможно дальше от ног, без фазы полета, а лбом касаться пола несколько впереди рук (руки и голова образуют вершины равностороннего треугольника). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой ученик приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземление, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно. Обучение перевороту с головы начинается с повторения стойки[^] на голове. Затем в стойке на голове занимающимся предлагается согнуть прямые ноги почти до касания пола носками и вновь разогнуть в стойку на голове. Следует обращать особое внимание на приземление. Для этого можно использовать следующее упражнение: стоя в полутора-двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх. С этой же целью можно использовать парные упражнения: первый номер ложится на спину, поднимает руки вперед, согнутые ноги ставит ступнями на пол на ширине стопы. Второй становится у головы первого, берет его за руки. С небольшой помощью второго первый встает, подавая вперед колени и таз и наклоняя голову назад. Для обучения перевороту рекомендуются упражнения:

1. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки.

2. Из стойки на голове согнувшись, носки почти касаются пола. Падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3—5 гимнастических матов с поддержкой партнера одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

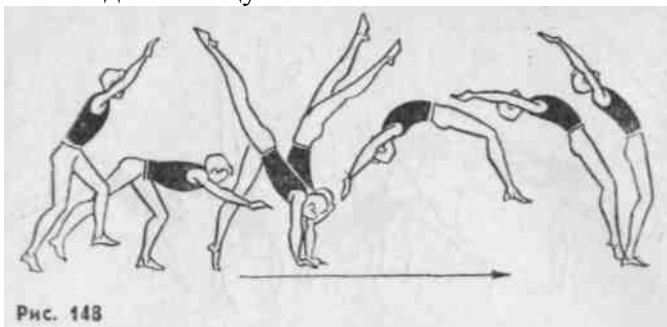


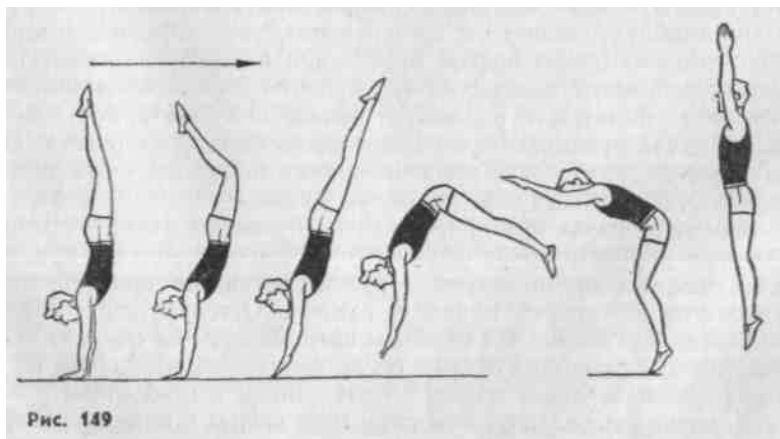
Рис. 148

Переворот вперед. Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания

совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.

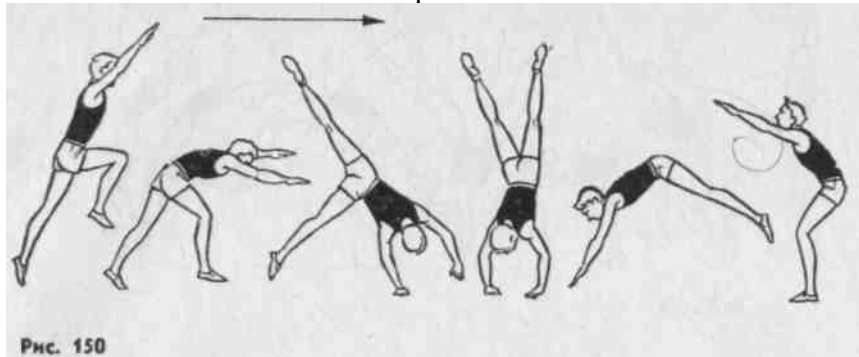
Начинать обучение перевороту следует после того, как занимающиеся освоят переворот с головы. Далее следует выполнять следующие упражнения: 1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги. 2. Переворот на плечо преподавателя. Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ученика к себе на плечо.

После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).



Прыжок из стойки на руках (курбет). Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и ученик отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

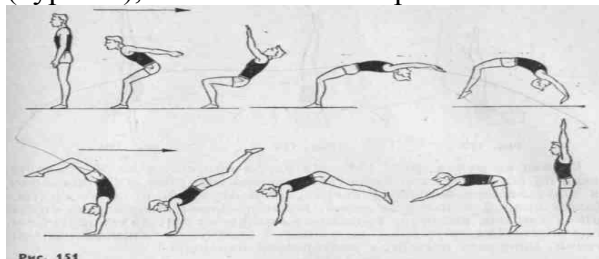
Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов.



Переворот с поворотом (рондат). Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости.

Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры рукам обязательно

должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.



Переворот назад (фляк). Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприсяду с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Ученик ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно.

Статические упражнения



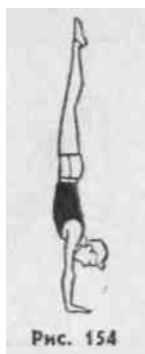
Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и



кувырком вперед из упора присев.

Рис. 153

Стойка на голове. Из упора присев на правой (левой) левую (правую) назад на носок, согнуть руки и опереться верхней частью лба так, чтобы точки касания образовали равносторонний треугольник, махом одной и толчком другой выполнить стойку на голове.

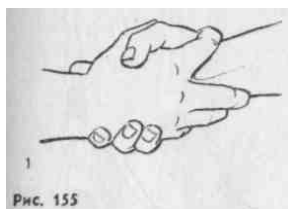


Стойка на руках. Из упора присев на левой, правую назад на носок, руками опереться впереди согнутой ноги примерно на шаг, ладони пальцами вперед, пальцы врозь и полусогнуты. Махом правой и толчком левой, подавая плечи вперед так, чтобы они были над кистями, выполнить стойку на руках без прогиба в пояснице. При обучении выполнять стойку у гимнастической стенки, опираясь ногами, с поддержкой партнера.

Групповые акробатические упражнения Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредственно на земле (полу); 2) пирамиды, строящиеся на гимнастических снарядах, специальных приспособлениях, конструкциях. Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широкое распространение. Трудность и число пирамидковых упражнений практически не ограничены. В пирамидах могут участвовать и дети, и юноши, и мужчины, и женщины.

Групповые упражнения в школе рекомендуется оформлять флажками, лентами, цветами, гирляндами, цветными шарами, звездочками, обручами, булавами и т. п., придающими групповым упражнениям и композициям красочный и зрелищный вид. В этих же целях применяются лозунги, транспаранты, призывы.

Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хваты.



Обычный хват (простой хват) Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.



Лицевой хват В этом хвате правая рука нижнего соединяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего развернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.



Глубокий хват Партнеры держат друг друга за запястье.

Плечевой хват Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.



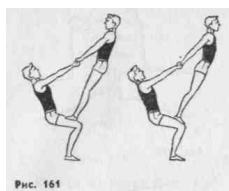
Хват пальцами.

Это обоюдный хват согнутыми пальцами.



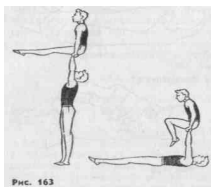
Хват за большие пальцы

Парные упражнения



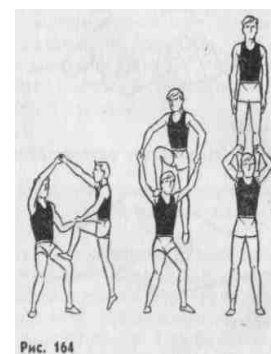
Равновесия на коленях. Выполняются лицом друг к другу и лицом в одну сторону. Вход в равновесия на коленях можно делать наступая ногами поочередно, прыжком, переходом из другого равновесия, подниманием нижнего из положения лежа согнув ноги. Партнеры держат друг друга глубоким хватом.

Стойки плечами на руках лежащего нижнего. Верхний должен приучиться сохранять неподвижное положение. С этой стойки можно выполнять сход переворотом вперед на одну и обе ноги.



Упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера. Эти упоры позволяют освоить основные хватки руками, движения для сохранения равновесия. Сход на пол можно выполнять медленно, силой, а также броском с фазой полета.

Стойка ступнями на плечах. Партнеры должны научиться свободно выполнять вход на плечи и непринужденно стоять на них.

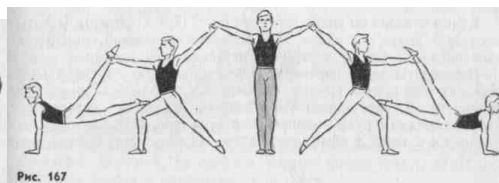
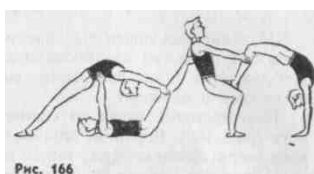
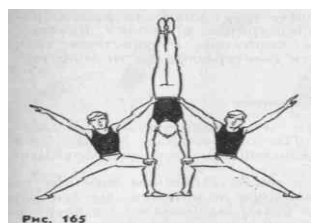


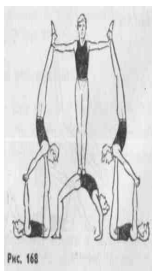
Вход с бедра Наиболее простой способ входа. Нижний, поднимая руки, тянет ими партнера на себя. Верхний, стараясь все время находиться ближе к нижнему и подтягиваясь руками вверх, перешагивает с бедра на противоположное плечо и ставит ногу на другое плечо. Верхний стоит на плечах носками, опустив сомкнутые пятки вниз, голенью опирается о голову нижнего, колени слегка согнуты. Нижний держит верхнего за икроножные мышцы, прижимая голени к голове, локти разводит в стороны, грудь старается приподнять вверх. Верхний слегка наклоняется всем телом вперед; нижний, наклоняя голову назад, сдерживает верхнего от падения вперед. Сход верхний делает вперед, опираясь на руки нижнего или спрыгивая. При значительной потере равновесия нижний должен опустить ноги верхнего, чтобы тот спрыгнул на пол.

Пирамиды

Пирамиды разнообразны по количеству исполнителей, трудности и композиционному рисунку. Изучать пирамиды необходимо в определенной последовательности:

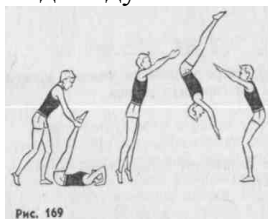
1. Зрительное ознакомление с рисунком или схемой пирамиды.
2. Определение мест и номеров каждого из участников пирамиды.
3. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т. п.)



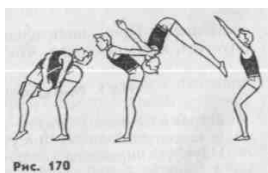


По количеству участников и технической сложности разнообразие пирамид безгранично. Наиболее популярны в школах, низовых коллективах физической культуры пирамиды с участием трех («тройки»), четырех («четверки»), пяти («пятерки»), шести («шестерки») человек.

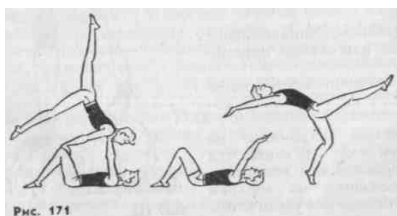
Бросковые упражнения. Обучение бросковым упражнениям и индивидуальным акробатическим прыжкам взаимосвязано. Часто бросковые упражнения используются для овладения аналогичными индивидуальными прыжками и наоборот.



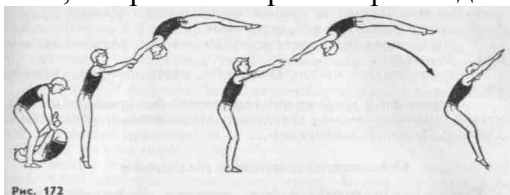
Полупереворот назад со спины с подбрасыванием нижним за ноги (рис. 169). Верхний, приняв исходное положение, вытягивает ноги вверх, затем сгибает, тотчас же резко выпрямляет их вверх и отталкивается руками от пола. Нижний направляет бросок вверх и от себя.



Кувырок назад по спине партнера. Партнеры захватывают друг друга под плечи. При выполнении нижний спиной толкает партнера вверх, а верхний отталкивается ногами.

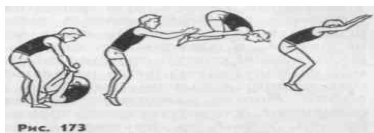


Перевороты через партнера. Перевороты через партнера представляют обширную группу упражнений с большим диапазоном трудности. К простейшим упражнениям относится переворот с опорой плечами о руки лежащего партнера (рис. 171), который выполняется с одной и обеих ног; на две, на одну ногу; быстро, медленно. Важно, чтобы нижний сопровождал руками партнера вперед по ходу движения, а верхний сохранял прогиб до приземления.



Полет дугой. Полет дугой выполняется из положения, в котором верхний лежит спиной на полу в группировке, а нижний, стоя над ним, держит его за руки.

Нижний проходит вперед, затем рывком поднимает партнера вперед-вверх. Верхний, разгибаясь ногами вперед-вверх, летит прогнувшись вперед и приземляется на ноги.



Полупереворот назад из виса. Начало движения то же, что и в предыдущем упражнении. На каче вперед нижний переворачивается назад, опуская ноги, верхний отпускает его руки.

Режим занятий: режим и продолжительность занятий (продолжительность и количество занятий, согласно «СанПиН 2.4.4.3172 – 14») — общее количество часов в год – 144 для 1 года – занятия два раза в неделю (45 мин.), для 2 года – три раза в неделю (45мин).

Приложение №6

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся
Будь внимательным.

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. *«Отряд, смирно!»* Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «отряд». Например, «Отряд, налево!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Слово «отряд» можно заменить словом «класс», «гимнасты», «отделение» и т.д. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6-8 команд. Затем подводятся итоги.

2. *«Море – берег – парус».* По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус!» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. По команде «Раз!» все принимают упор присев, по команде «Два!» - основную стойку, по команде «Три!» - поднимают руки вперед, по команде «Четыре!» - опускают руки и выполняют подскок на месте. Команды чередуются. Перед игрой следует сказать, что подсчет ошибок ведут сами занимающиеся. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок.

4. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх – все выполняют под скос на месте; руки в стороны – все быстро поворачиваются на 360 градусов. Условия игры аналогичны приведенным выше.

5. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например, «Левую назад на носок, правую руку вверх, левую вперед – делай раз!» Группа выполняет задание.

6. Группа выполняет повороты на месте. Педагог неожиданно изменяет способ выполнения поворота (то прыжком, то обычно), подавая команды: «Прыжком направо!» И т.д.

7. По команде «Раз!» все поворачивается направо, по команде «Два!» - налево, по команде «Три!» - все должны выполнить поворот кругом. Команды чередуются. Условия игры: три ошибки – плохо, две – удовлетворительно, одна – хорош, без ошибок – отлично. Подсчет ведут сами занимающиеся.

8. «Быстрая остановка». Подается команда: «на месте шагом марш!» Затем педагог считает: «Раз-Два», «раз-два». С прекращением подсчета (или с переходом на хлопки) занимающиеся должны быстро приставить ногу и принять основную стойку. Задание проводится несколько раз.

9. «Обманные движения». Группа реагирует только на словесные команды, не обращая внимания на отвлекающие действия педагога. Например, по команде: «Руки вперед – ставь!», педагог показывает положение «руки вверх». Все должны выполнить задание «руки вперед», а не «руки вверх».

10. «Делай на оборот». Преподаватель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а группа – наклон назад, педагог выполняет упор лежа, а занимающиеся- упор лежа сзади и т.д.

11. «Запрещенное движение». Педагог перед строем показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые дети повторяют вслед за ним. Перед игрой уславливаются об одном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя педагог может их показывать. Например, «руки на пояс», «упор присев». Совершивший ошибку выбывает из игры.

Проверь свою координацию.

1. «С отставанием на один счет». *Первое задание:* 1- левую руку на пояс; 2- левую к плечу, правую на пояс; 3- левую вверх, правую к плечу; 4-руки вверх; 5-левую руку к плечу; 6-левую на пояс, правую к плечу; 7-левую вниз, правую на пояс; 8-руки вниз.

Второе задание: 1-левую руку вперед ладонью кверху; 2 – согнуть левую руку вперед, правую вперед ладонью кверху; 3-левую вверх, согнуть правую вперед; 4-руки вверх; 5-согнуть левую руку вперед; 6-левую руку вперед ладонью кверху, согнуть правую вперед; 7-левую вниз, правую вперед ладонью кверху; 8-руки вниз.

Третье задание (проводить в колонне по одному): 1-левую руку в сторону; 2-левую к плечу, правую в сторону; 3-левую вверх, правую к плечу; 4-руки вверх; 5-левую к плечу; 6-левую в сторону, правую к плечу; 7-левую вниз, правую в сторону; 8-руки вниз.

2. «Пила и молоток». И.п.-руки перед собой, правая сверху, кисти сжаты в кулак. Правая рука имитирует забивания гвоздей молотком, одновременно левая рука имитирует движение пилку дров. С усложнением: менять движения руками.

3. «Король». И.п.-основная стойка. 1-2-круг правой рукой вперед, а левой – назад; 3-4-круг левой рукой вперед, а правой – назад.

4. «Конусообразные движения». И.п.-правую ногу вперед на носок, правую руку вперед. Предплечье правой руки описывает конус наружу (перед собой), а правая нога, касаясь пола, описывает конус вовнутрь. Выполнить задание левой ногой и левой рукой.

5. «Похлопать по затылку и погладить живот». И.п. – ладонь правой руки на затылке, ладонь левой руки – на животе. Выполнение: ладонь правой руки выполняет похлопывание по затылку, одновременно ладонь левой руки гладит по животу. Усложнение: сменить положение ладони.

6. «Веселое задание». И.п. – основная стойка. Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – правой рукой отдать честь, левую поднять вверх; 3 – хлопок руками перед собой; 4 – левой отдать честь, правую – поднять вверх.

7. «Геометрические задания»: а) и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед ладонями книзу. Левая рука рисует треугольник, правая – квадрат. Движения руками выполнять одновременно; б) и.п. – то же. Левая рука начинает рисовать квадрат с нижней стороны, правая – с вертикальной стороны; в) и.п. – то же. Левая рука рисует треугольник, правая одновременно рисует круг.

8. «Да нет!» И. п. – руки вперед, ладонями книзу. Правая кисть выполняет 5 – 6 последовательных движений вниз и вверх (имитация понятия «да!»), левая кисть выполняет одновременно 5 – 6 горизонтальных движений влево и вправо (имитация понятия «нет!»). Изменить движение кистей.

9. «Средние круги». Проводить в колонне по одному. И.п. – руки в стороны. 1 – 2 – средний круг левым предплечьем кверху, правым книзу; 3 – 4 – средний круг правым предплечьем книзу, левым – кверху.

10. «Поротой» И.п. – руки в стороны, кисти сжат в кулак, указательные пальцы наружу, глаза закрыты. Быстро, сгибая руки, коснутся указательным пальцем (перед грудью). Дается три попытки. Кто выполнит это точнее?

11. «Асимметричные движения»: а) и.п. – основная стойка. 1 – левую руку вперед, правую на пояс; 2 – левую вниз, правую к плечу; 3 – левую вперед, правую на пояс; 4 – руки вниз; 5 – левую на пояс, правую вперед; 6 – левую к плечу, правую вниз; 7 – левую на пояс, правую вперед; 8 – руки вниз. Б) и.п. – руки в стороны (задание проводится в колонне по одному). 1 – 2 – круг правой рукой книзу и одновременно средний круг левой книзу; 3 – 4 – средний круг к низу правой рукой и одновременно круг книзу левой. В) и.п. – основная стойка (выполняется в колонне по одному). 1 – руки вперед; 2 – левую руку вверх, правую вниз; 3 – левую в сторону, правую вперед; 4 – руки вниз; 5 – руки вперед; 6 – правую руку вверх, левую вниз; 7 – правую руку в сторону, левую вперед; 8 – руки вниз.

12. «Планета спутник». И.п. – руки перед грудью, правая рука чуть выше, пальцы, кроме указательных, сжаты в кулак. Указательный палец левой руки описывает конус наружу («планета»),

указательный палец правой руки одновременно описывает конус вовнутрь («спутник»). Кто быстрее и четче выполнит это задание несколько раз подряд?

13. «Вращение плечами». И.п. – стойка ноги врозь, руки свободно опущены вдоль тела. Левое плечо производит вращательное движение вверх – вперед – вниз – назад, а правое плечо одновременно выполняет вращение в другую сторону. Проводить 5 -6 раз. Усложнение: вращение плечами производить в противоположном направлении.

Сохрани равновесие.

1. «Скакуны». И.п. игроков – стойка на одной ноге. Другая назад. По команде педагога игроки выполняют подскоки с продвижением, а перед. Тот, кто не смог удержать равновесие на одной ноге (после приземления), принимает упор присев и выбывает из игры. По следующему сигналу оставшиеся игроки проделают выполнение задания. Выигрывает участник, первым достигший финишной черты.

2. «Вращение головой». И.п. – основная стойка. Сделать 5 – 8 вращений головой против часовой стрелки (глаза закрыть) и сразу встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс. Кто точнее сохранит эту позу с открытыми глазами? Усложнение: удержание позы с закрытыми глазами.

3. «После поворотов - остановка». И.п. – основная стойка. Сделать 5-8 поворотов на месте на 360° (глаза закрыть) и сразу же встать в стойку на одной ноге, другую согнуть назад, руки на пояс. Кто лучше сохранит эту позицию с открытыми глазами.

4. «Прыжки с поворотом на 180°». И.п. – основная стойка. Толчком двумя ногами прыгнуть вверх с поворотом на 180° и приземлиться в полуприсед (пятки вместе, колени и носки врозь). Кто сделает это с открытыми глазами? Усложнение: выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами. Или выполнить тот же прыжок, но с приземлением на одну ногу. Более сложное задание: выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами. Кто сделал приземление с ошибкой – выбывает из игры. Через 30—40 с объявляется победитель.

5. «Прыжок с поворотом на 360°». Учащиеся предварительно выполняют 2-3 предварительные попытки. После разминки поочередно каждый ученик перед строем выполняет этот прыжок. Приземлившийся неточно выбывает из игры. В конце объявляется победитель.

6. «Трудные наклоны». И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута назад. Под счет педагога «раз – два!» все выполняют наклон вперед до касания руками пола и возвращаются в исходное положение. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры.

7. «пистолетик». И.п. – левую ногу вперед, руки на пояс. По команде «раз» - все выполняют присед на правой ноге, левую вперед, руки в сторону и пытаются удержать равновесие в этой позе. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры. По команде «два» - все встают (любым способом). Задание повторить 4-5 раз. Определяется победитель. Усложнение: приседание выполнять на полупальцах.

8. «Разные ласточки». Занимающиеся выполняют обычное равновесие на одной ноге, руки в стороны. Далее по команде все выпрямляются назад (не касаясь свободной ногой пола) и переходят в заднее равновесие- ласточка. Задание повторить 3-4 раза. Кто сделал это лучше?

9. «стойка на пятках». И.п. – основная стойка. По команде преподавателя все приподымают носки и выполняют равновесие на пятках (руки произвольно). Кто дольше и лучше сохранит это равновесие? Задание повторить несколько раз.

10. «Кувырки и ласточка». Занимающиеся выполняют кувырок вперед, встают и принимают равновесие на одной ноге, руки в стороны. Кто сделает это лучше? Усложнение: выполнить равновесие после 2-3 кувырков.

11. «Колесо в стойку на одной ноге». Занимающиеся выполняют поворот боком в стойку ноги врозь и сразу же переходят в равновесие на одной ноге, руки в стороны (при перевороте боком влево – на левой ноге). Кто сделает это лучше? Задание значительно усложнится, если переворот выполнить только на (маховую) ногу. Кто лучше сохранит равновесие на одной ноге?

12. «Стойка на руках». По команде педагога гимнасты махом одной и толчком другой ноги выполняют стойку на руках. Стойку держать 5 секунд. Кто сделает это точнее? Усложнение задания: занимающимся предлагается держать стойку в течение длительного времени. Кто дольше сохранит равновесие?

13. «С гимнастической палкой»: а) исп. – палку вертикально вверх, поставив ее на ладонь вытянув вперед руки. Балансируя палкой, сесть и встать; б) и.п. – палку вертикально вверх, поставить ее на носок

поднятой вперед правой ноги. Кто выполнит дольше балансирование палкой? Усложнение: балансирование выполнить на носке левой ноги

14. «крокодил». По команде педагога гимнасты переходят в упор лежа и стараются выполнить горизонтальное равновесие на локте – крокодил. Кто сделает это быстрее и точнее?

15. «Балетный поворот». И.п. – правую назад на носок, руки вправо. Толчком правой ноги и махом руками сделать поворот на 360° на левой ноге. Кто выполнит это точнее? Усложнение: толчковая нога в конце поворота не должна касаться пола, т.е. равновесие выполняется на одной ноге.

1.1.16. «Восьмерка одной ногой». И.п. – стойка на носке левой ноги (руки произвольно). По команде педагога все выполняют восьмерку правой ногой (махом вперед и назад). Кто сохранить равновесие после 3-4 восьмерок

Оценка временных интервалов

1. «Сколько прошло секунд». Занимающиеся должны определить отрезок времени между двумя хлопками педагога. Тот, подав сигнал, засекает время и ждет, когда пройдет 10-25 с. Тут же подается второй сигнал. Сколько прошло секунд?

2. «Минутная стрелка». В шеренге производится расчет по восемь. Восьмые номера выходят вперед, становятся в 1 – 2 шагах от своего четвертого номера и поднимают правую руку вверх – они стрелки. По сигналу педагога они стремятся описать круг рукой походу часовой стрелки точно за одну минуту. Группа может подсказывать только своим стрелкам. Те строго выполняют указания своих часов – подсказчиков. Наблюдая за всеми, педагог определяет, какая из стрелок не более точно выполнила задание.

3. «На перестроение – 20с.» В шеренге производится расчет по четыре. Далее преподавателем ставится следующая задача: по команде «марш!» первые номера делают 7 шагов вперед и приставляют ногу. Затем вперед выходят вторые номера и становятся в затылок первым. Далее то же выполняют третьи и четвертые номера. Чья четверка выполнит перестроение точно за 20с.

4. «Прыгаем 40 с». Занимающиеся по команде педагога выполняют любые прыжки на месте. Если, по мнению ученика, прошло 30 с, то он прекращает прыжки, поднимая руку вверх, и переходит на шаг на месте. Педагог с помощью секундомера определяет победителя, который прыгал ровно 30 с.

5. «Минутка». Занимающиеся в шеренге выполняют ходьбу на месте. По сигналу педагога все самостоятельно определяют отрезок времени в одну минуту. Занимающийся приставляет ногу и поднимают руку вверх. Кто сделает это точнее?

Развитие глазомера.

1. «Сколько ступней». Педагог предлагает детям определить на глаз расстояние (в ступнях) от шеренги до линии, начерченной мелом на полу. После выявления мнений, все измеряют это расстояние. Определяется победитель.

2. «С закрытыми глазами». Определив примерное расстояние до противоположной стены (финишной линии), закрыть глаза и строевым шагом идти вперед. Выигрывает тот, кто, не меняя темпа шагов, остановится ближе к стене (или попадает на финишную черту).

3. «Спиной вперед». Перед шеренгой на расстоянии 8 – 10 м проводится финишная черта. Все поворачиваются кругом, закрывают глаза и строевым шагом идут (спиной вперед), стремясь точно попасть на финишную черту. Кто сделает это точнее?

4. «Меткий глаз». Педагог, находясь в 5-6 м от шеренги, держит в руках плетённую корзинку (ведро). Далее он идет вдоль строя. Занимающийся старается поочередно попасть теннисным мячом в корзинку. Тот, кто не попал, выбывает из игры.

5. «Закати мяч». Перед шеренгой на расстоянии 6-8 м чертится первая линия и через метр – другая. Нужно закатить теннисный мяч в этот коридор. Дается одна попытка. Кто сделает это точнее?

6. «Точный удар». Занимающиеся выстраиваются в две шеренги. Одна против другой на расстоянии 5-10 метров. По сигналу игроки одной шеренги бросают теннисный мяч о пол так, чтобы он отскочил по направлению к партнеру из другой шеренги. Поймав мяч, партнер таким же способом возвращает его обратно. Если он не поймал мяч, то оба игрока выбывают из игры. Определяется пара, сделавшая наибольшее количество передач.

**Оценка уровня удовлетворенности качеством образовательных услуг
в объединении муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «ДТДиМ им. О.П. Табакова»**

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТЫ:

1. Опрос, направленный на определение уровня удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг является анонимным. При заполнении анкеты указывать персональные данные родителей не нужно.
2. Каждый участник опроса должен заполнять анкету самостоятельно.
3. При ответе на вопрос необходимо поставить метку (V или X) в графе одного из предложенных вариантов ответа, который более соответствует Вашему мнению.

От степени искренности и точности ответов на вопросы анкеты зависит правильность и актуальность разработанных планов, направленных на повышение эффективности деятельности муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» и качества дополнительных образовательных услуг.

ВОПРОСЫ АНКЕТЫ:

1. Как долго Ваш ребенок посещает данное объединение?
 - а) 1-й год
 - б) 2-3 года
 - в) более 3-х лет
2. Ваш ребенок обучается в объединении:
 - а) по желанию самого ребенка
 - б) по желанию родителей
 - в) по обоюдному согласию ребенка и родителей
3. Ребенок посещает занятия по выбранному направлению потому что:
 - а) занимается творчеством
 - б) получает дополнительное развитие
 - в) укрепляет здоровье
 - г) нравится общаться с педагогом
 - д) нравится общаться со сверстниками
 - е) готовится к выбору будущей профессии

другое _____

4. Насколько Вы оцениваете самостоятельную заинтересованность ребенка в занятиях по выбранной дополнительной образовательной программе?

- а) высокая
- б) средняя
- в) низкая

5. Удовлетворены ли Вы качеством образования в данном образовательном учреждении?

- а) Да
- б) Нет

6. Посоветуете ли Вы обучение в данном объединении детям своих родственников, друзей, знакомых?

- а) Да
- б) Нет

7. Ваши комментарии, пожелания, предложения по работе объединения _____

Благодарим за участие в опросе!

Приложение №8

Система поощрений социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции учащихся и родителей (законных представителей)

В целях мотивации к качественному обучению и самовоспитанию учащихся, развития творчества, инициативы, обеспечение в объединении благоприятной творческой обстановки для плодотворной учёбы и работы, в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы определен порядок морального поощрения учащихся

Учащиеся объединения «Эстет» поощряются за:

- успехи в работе объединения по итогам года;
- за образцовое выполнение обязанностей, активное участие в общественной жизни объединения;
- участие и победу в творческих конкурсах,
- поднятие престижа ДТДиМ на международных, всероссийских, региональных, муниципальных конкурсах, фестивалях, конференциях;
- общественно-полезную деятельность и добровольный труд на благо ДТДиМ и социума;
- благородные поступки.

Уровень поощрения	Вид морального поощрения
Индивидуальный	Награждение похвальной/почетной грамотой Объявление благодарности Награждение подарком, сделанным руками детей / ценным подарком Объявление устной публичной благодарности

	Размещение информации в уголке объединения, на сайте ДТДиМ
Групповой	Награждение за высокие достижения по итогам участия в конкурсах различного уровня

Данные о поощрениях хранятся в музее ДТДиМ, портфолио учащегося, портфолио педагога дополнительного образования.

Виды морального поощрения родителей

За активное участие в жизни объединения и ДТДиМ:

- за организацию и проведение конкретного дела;
- за оказание профессиональной помощи;
- за оказание спонсорской помощи объединению, ДТДиМ;
- за работу в органах родительского самоуправления;
- за проявленную инициативу;
- за помощь в организации учебного процесса;
- за активную работу в Совете ДТДиМ.
- за успехи в воспитании детей;
- за организацию деятельности по формированию здорового образа жизни;
- за добросовестное отношение к родительским обязанностям;
- за творческие успехи ребенка;

Для осуществления поощрений используются следующие формы: грамоты, благодарственные письма,

Поощрение родителей проводится на родительских собраниях объединения и общедворцовском мероприятии, конференциях, дворцовских праздниках

Вручение всех видов поощрений осуществляется в торжественной обстановке.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Мартынова Надежда Анатольевна, педагог дополнительного образования		29.08.2025
Методист	Митрофанова Лариса Михайловна		29.08.2025
Заведующий отделом спорта	Страмов Александр Васильевич		29.08..2025

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ, протокол №1 от 28.08.2025г. получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 29.08.2025г. протокол № 91

