

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
Протокол № 10 от 11.05.2023

Согласовано  
Директор ФГКОУ «СОШ № 151»  
 Е.А. Шидловская



ДО ЦВР  
А.С. Девальд  
05.2022 № 253

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами акробатики». Стартовый уровень»  
(с изменениями и дополнениями)  
(сетевая)**

Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Филиппова Евгения Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2023 год

## Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формирует нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку.

Особенно актуальным является развитие двигательных качеств, они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Не часто и родители интересуются спортивными успехами своих детей по физкультуре, или тренируются с ними в выходные дни. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут занятия акробатикой.

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Широко представлены они в школьной программе по физической культуре, т. к. акробатическая подготовка помогает достичь высоких спортивных результатов в любом другом виде спорта.

Спортивная акробатика включает в себя групповые, парные, прыжковые упражнения. По своему содержанию и воздействию на занимающихся имеет много общего со спортивной гимнастикой. Групповые акробатические упражнения широко применяются в цирковом и эстрадном искусстве, в выступлениях на спортивных праздниках и вечерах самодеятельности.

Спортивная подготовка в спортивной акробатике – это многолетний организованный процесс.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста: 6-11 лет.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Антропометрические данные мальчиков и

девочек в этот период практически одинаковые. Как мальчики, так и девочки к 10-11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергосбережения мышечной работы. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Наиболее интенсивно к 10-11 годам развивается скорость одиночного движения, скоростные способности, связанные с взрывной эмоциональностью, и координационные способности, связанные с естественными движениями. Этому способствует сбалансированная и согласованная работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В младшем школьном возрасте легче развить такие качества, как гибкость и ловкость. Развитие гибкости связано с хорошей подвижностью суставов и эластичностью связок. Известно, что качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет. Для ребенка характерно овладение частными движениями с последующим их объединением в целостное движение, поэтому нельзя применять раздельное обучение движению. Развитие непосредственно качества ловкости зависит от правильного подхода к обучению с учетом возраста и от развития физических качеств и объема умений и навыков младшего школьника.

Силовые возможности в 7-11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно изометрические (статические) упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Однако младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз для формирования скелета, при этом большое значение имеет развитие мышц туловища. Упражнения на силу, как правило, нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, приседания. Развитие всех физических качеств должно строго фиксироваться, даже незначительное улучшение должно быть отмечено: у ребенка вырабатывается стимул стремления вперед, а равнодушие педагога тормозит процесс развития.

Младший школьный возраст – хороший период для формирования черт личности. В игре ребенок растет и развивается, у него появляется время для творчества и общения в коллективе, идет бурный всплеск эмоций, создается возможность применить полученные умения и навыки на практике, происходит направленная реализация природных ресурсов.

Младший школьный возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования, с

учетом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной её коррекции.

Обучение по данной программе прививает учащимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволяют повысить качество уровня физического развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических, кадровых ресурсов организации-партнера - ФГКОУ «СОШ № 151» (инфраструктура, материально-техническая база, кадровый и интеллектуальный ресурс). В рамках реализации программы предполагается проведение занятий как на базе СОШ № 151, так и МУДО ЦВР, теоретические занятия (темы 1-4 учебного плана) проводит педагог школы.

**Цель** программы – разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики.

**Задачи:**

*обучающие:*

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий акробатикой;

- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;

- освоение основ техники выполнения акробатических;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование умения физического и духовного самовоспитания;

*развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;

- укрепление здоровья учащихся;

*воспитательные:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование веры в себя и в свои силы;

- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;

- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

**Форма реализации программы - очная.**

Программа стартового уровня освоения рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы** – программа рассчитана на 72 часа: теоретических занятий – 11, практических – 61.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа всем составом.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-11 лет. Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Продолжительность занятия:**

- для учащихся 6-7 лет – 2 x 30 минут;

- для учащихся 7 -8 лет – 2 x 35 минут;

- для учащихся 8-11 - 2 x 45 минут.

Перерыв 10-15 минут.

**Наполняемость в группах – 10-12 человек.**

Учащиеся зачисляются в группы при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача.

**Форма организации занятий** – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные:**

По окончании обучения программы учащиеся должны:

**знать:**

- названия основных элементов акробатики;
- правила гигиены;

**уметь:**

- выполнять основные акробатические элементы;
- выполнять комбинации элементов;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях;
- соблюдать правила гигиены.

**Метапредметные:**

**уметь:**

- организовать режим дня;
- анализировать и оценивать свое физическое состояние;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

**Личностные:**

- формирование мотивации и интереса к занятиям;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

**Структура занятия**

Программа включает теоретическую, специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

*Теоретическая подготовка* проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

*Вводно-подготовительная часть (разминка)* предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма детей, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой.

*Основная специально-силовая часть* предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы,

повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

### Виды физической подготовки

#### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому выбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Специально-двигательная подготовка направлена на развитие координационных способностей

### ***Акробатические упражнения***

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка - на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на голове;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине и из основной стойки
- перевороты – вперед, назад, боком;

### ***Парно-групповая акробатика***

#### ***Техническая подготовка***

Обучение технике выполнения обязательных элементов.

***Хореографическая подготовка*** – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Композиционная (составление программ).

#### ***Психологическая подготовка***

Базовая – психологическое развитие и обучение.

Тренировочная – формирование благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Соревновательная - формирование состояния боевой готовности.

#### ***Интегральная подготовка***

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.



## **Методы обучения**

Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

*Первый этап* - ознакомление с разучиваемым упражнением. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют правильные двигательные ощущения.

*Второй этап* - изучение упражнения в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к изучаемому упражнению и посильны для учащихся. При разучивании простых упражнений их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре упражнений их разделяют на составные части, выделяя основное звено.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования).

*Третий этап* - изучение движения в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого упражнения, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторное выполнение предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполняемого упражнения, включая выполнение его на фоне утомления.

*Четвертый этап* - предполагает закрепление правильного выполнения упражнения. Здесь используется метод анализа выполнения движения, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого упражнения предполагает обязательное закрепление его в усложненных условиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

## **Виды деятельности**

Каждый раз, идя к детям, надо нести новый замысел предстоящего занятия, использовать различные виды деятельности.

1. Типичное занятие.
2. Игровое занятие.
3. Круговая тренировка.
4. Самостоятельное занятие.
5. Комбинированное занятие.
6. Соревновательное занятие.

## Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	собеседование, тестирование
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	беседа
2.	Правильное питание школьника	1	1	-	беседа
3.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	беседа
4.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	беседа
5.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	педагогическое наблюдение
6.	Общефизическая подготовка	6	1	5	наблюдение, сдача нормативов
7.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	
7.1	Упражнения на гибкость и пластику	5	-	5	педагогическое наблюдение, соревнование
7.2	Прыжковая акробатика	15	1	14	наблюдение, соревнование
7.3	Вестибулярная подготовка	4	1	3	педагогическое наблюдение, соревнование
7.4	Парно-групповая акробатика	7	1	6	педагогическое наблюдение, соревнование
8.	Хореография	6	-	6	наблюдение, анализ
9.	Акробатические	6	1	5	педагогическое

	композиции				наблюдение, соревнование
10.	Интегральная подготовка	8	-	8	педагогическое наблюдение, соревнование
11.	тестирование	2	-	2	сдача контрольных нормативов, соревнование
	Заключительное занятие	2	-	2	итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие**

**Теория:** Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. Предупреждения травм на занятии по акробатике.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Тестирование.

**Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма**

**Теория:** Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

#### **Тема 2. Правильное питание школьника**

**Теория:** Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов.

#### **Тема 3. Гигиенические знания, умения и навыки**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

#### **Тема 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

**Теория:** Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Знакомство с упражнениями, которые выполняются вначале занятия для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений.

### **Тема 6. Общефизическая подготовка**

**Теория:** Знакомство с упражнениями для физического развития организма в целом, включающими в себя:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- бег на выносливость и на время;
- разнообразные прыжки;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с собственным весом.

**Практика:** Подвижные игры, эстафеты. Бег на выносливость и на время. Выполнение упражнений.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 7.1. Упражнения на гибкость и пластику**

**Практика:** Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке. Различные виды растяжки (стретчинг, упражнения йоги и т.д.). Наклоны из различных положений. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

#### **Тема 7.2. Прыжковая акробатика**

**Теория:** Акробатическая терминология. Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка, упор, перекат, мост, кувырок, переворот, захват, рондад, курбет, пирамида, поддержка, фляк, вальсет, отбив, страховка. Инструктаж по технике выполнения каждого нового элемента.

Основные элементы, которые должен освоить каждый учащийся:

- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове;
- кувырок вперед (с места, с прыжка, с разбега);
- переворот боком, вперед, назад;
- перекидка вперед на одну и на две ноги;
- мост из положения лежа и стоя;

- мост с опорой на 1 руку, на 1 ногу;
- перекидка назад через шпагат;
- перекидка назад через «флажок»;
- стойка на руках;
- курбет;
- рондад;
- фляк.

**Практика:** Выполнение основных элементов.

### **Тема 7.3. Вестибулярная подготовка**

**Теория:** Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки:

- упражнения в равновесии;
- равновесие правое, левое, боковое (ласточка);
- стойка на предплечьях;
- стойка на руках;
- балансировка.

**Практика:** Выполнение упражнений, элементов акробатики.

### **Тема 7.4. Парно-групповая акробатика**

**Теория:** Парно-групповая акробатика – отдельный самостоятельный вид в акробатике, требующий большой подготовки. Поддержки и равновесия лежа. Поддержки и равновесия стоя. Групповые упражнения.

**Практика:** Выполнение поддержек, равновесий лежа и стоя, групповых упражнений.

### **Тема 8. Хореография**

**Практика:** Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движений рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

- позиции рук (1-3);
- позиции ног (1-4);
- основы техники волн;
- основы техники взмахов;
- прыжки (подскоки, высокие прыжки, прыжок шагом, и т.д.);
- повороты.

### **Тема 9. Акробатические композиции**

**Теория:** Теоретические основы составления акробатического номера. Взаимосвязь акробатики с хореографией. Подбор музыкальных фонограмм. Составление композиции. Хореография композиции, акробатические связки.

**Практика:** Выполнение акробатических композиций.

### **Тема 10. Интегральная подготовка**

**Практика:** Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

## **Тема 11. Тестирование**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Подведение итогов. План работы на следующий учебный год. Подвижные игры.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график (Приложение 1).

## **Ресурсное обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение программы**

- специальная и методическая литература;  
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных акробатических упражнений.

## **Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе МУДО «Центр внешкольной работы» и ФГКОУ «СОШ № 151»:

### На базе ФГКОУ «СОШ № 151»:

Для проведения теоретических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный компьютерной техникой, проектором, экраном, магнитно-маркерной доской.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

### На базе МУДО ЦВР:

Практические (открытые) занятия проводятся в учебном кабинете.

Показательные выступления могут быть представлены на отчетном концерте на сцене Дворца культуры г. Оленегорска.

## **Инвентарь и оборудование**

- Маты поролоновые используются для страховки учащихся.
- Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение.
- Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.
- Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр.
- Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации.

## **Диагностика результативности образовательного процесса Система оценки и фиксирования результатов**

В начале учебного года при комплектовании групп осуществляется входной контроль (в форме собеседования и стартового тестирования) для определения уровня развития детей и их физических способностей.

Диагностику учащихся в процессе реализации программ рекомендуется проводить с использованием диагностических методов.

Цель проведения диагностики – определение изменения уровня развития учащихся, их физических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

**Входная диагностика** включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у учащихся, проводится в форме тестирования. Форма фиксации результатов - материалы тестирования.

**Промежуточная диагностика или текущий контроль** позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально.

### **Текущий и итоговый контроль**

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

**Итоговая диагностика** является необходимым завершающим элементом программы и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе тестирования, выполнения контрольных нормативов по ОФП.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

### **Формы и методы контроля и самоконтроля**

<p><b>по теоретической подготовке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устные опросы;</li> <li>- контрольные задания;</li> <li>- зачеты;</li> <li>- тесты;</li> <li>- кроссворды;</li> <li>- викторины</li> </ul>	<p><b>по практической подготовке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренние соревнования;</li> <li>- выполнение нормативов, упражнений;</li> <li>- участие в конкурсах, фестивалях;</li> <li>- контрольные тренировки;</li> <li>- показательные выступления;</li> <li>- самоанализ, анализ совместной деятельности;</li> </ul>
--	--

## Мониторинг освоения программы «ОФП с элементами акробатики»

По окончании реализации программы оценивается уровень усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в ходе собеседования.

### **Критерии оценки теоретических знаний учащихся**

**Высокий уровень** – свободное владение теоретической информацией. Учащийся умеет грамотно применять на практике акробатические термины, самостоятельно обобщать и излагать материал, не допускает ошибок.

**Средний уровень** – учащийся владеет базовыми знаниями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

**Низкий уровень** – удовлетворительное владение терминологией и теоретической информацией, учащийся не может самостоятельно применять терминологию.

Уровень усвоения практических умений и навыков оценивается в ходе **тестирования общефизической подготовки, которое** проводится в соответствии с показателями физической подготовленности два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

### **Показатели физической подготовленности**

#### **1 класс**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	10	8	5	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Угол в упоре, см	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	20	15	10	20	15	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	40	30	20	50	40	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

#### **2 класс**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					



	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	12	18	5	10	5	3
Прыжок в длину с места, см	160	125	110	155	125	100
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	23	21	19	23	20	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

### 3 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	15	10	5	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	165	130	120	160	135	110
Угол в упоре, с	15	10	5	15	10	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	25	23	15	25	23	15
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

### 4 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	16	12	7	16	10	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	160	135	120
Угол в упоре, с	20	11	7	20	11	7
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	28	25	23	28	25	23
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

#### ***Критерии оценки практических умений и навыков учащихся***

**Высокий уровень** - учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

**Средний уровень** – учащийся владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

**Низкий уровень** – учащийся не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Оценка теоретических знаний	Акробатические упражнения					Оценка практических умений и навыков	Уровень освоения программы
			Количество баллов						
			Кувырок	Стойка на лопатках	Мост	Шпагат	Стойка на руках		

**Оценочная шкала:**

- высокий уровень - 8-10 баллов;
- средний уровень - 4-7 баллов;
- низкий уровень - 0-3 баллов

**Условные обозначения:**

- Н – начало учебного года;
- К – конец учебного года

**Список литературы для педагога**

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2001.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. – М.: Владос. 2002, 2003.
4. Рабочая программа по физической культуре для общеобразовательных школ / Под редакцией В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
5. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. – М., 2007.

**Интернет-ресурсы**

1. Спортивная гимнастика и акробатика [Электронный ресурс ] //режим доступа: [http://artgym.at.ua/publ/knigi\\_i\\_zhurnaly/6](http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6). (Дата обращения: 03.05.2023).
2. Методика развития гибкости [Электронный ресурс]//Режим доступа: [http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/57](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57). (Дата обращения: 03.05.2023).
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений [Электронный ресурс]//Режим доступа: [http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/84](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84). (Дата обращения: 03.05.2023).
4. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке. [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>. (Дата обращения: 03.05.2023).

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс. – М.: Владос, 2002.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Феникс, 2005.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001.

### **Интернет-ресурсы**

1. Методология Олимп Богов. [Электронный ресурс]//Режим доступа [http://fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/57](http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57). (Дата обращения: 03.05.2023).
2. История акробатики [Электронный ресурс]//Режим доступа <https://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>. (Дата обращения: 03.05.2023).

Программу составила  
педагог дополнительного образования  
МУДО ЦВР

Е.В. Филиппова

### Календарный учебный график

#### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики» (стартовый уровень освоения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Тестирование	спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, наблюдение, тестирование
2.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
3.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
4.	сентябрь		по расписанию	беседа, обсуждение, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах. ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
5.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
6.	октябрь		по расписанию	практическое занятие, тестирование	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	тестирование
7.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, балансовые упражнения. Стойки махом одной, толчком другой с опорой	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
8.	октябрь		по расписанию	беседа,	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития	спортзал	наблюдение,

				обсуждение практическое занятие		гибкости. Стойки махом с опорой о стену. Перекаты, стойка на лопатках	МБОУ СОШ 151	соревнование
9.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
10.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки. Упражнения для развития гибкости	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
11.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, стретчинг. Игра	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
12.	декабрь		по расписанию	беседа, викторина, практическое занятие	2	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов. ТБ, ОРУ. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра.	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
13.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Открытое занятие	ЦВР	наблюдение
14.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации, мост.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
15.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки. Стойки на голове и руках с опорой и без.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
16.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Махи, взмахи, перекаты, кувырки (вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
17.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя. Игра	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
18.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, кувырки, стойки махом, мосты. Игра	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
19.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя. Игра	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование

20.	февраль		по расписанию	беседа, обсуждение, практическое занятие	2	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. ТБ, ОРУ. Парно групповые упражнения	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
21.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет-кувырок», стойка махом	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
22.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
23.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, стойки и упоры, прыжки, растяжка (элементы йоги)	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
24.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, стойки и упоры, прыжки, растяжка (элементы йоги)	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
25.	март		по расписанию	беседа, консультация, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки и упоры, мосты. Парно-групповые упражнения	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
26.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой ТБ, ОРУ. Парно-групповые упражнения, стретчинг	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
27.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Мосты. Перекидка вперед и назад.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
28.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки на руках	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
29.	апрель		по	беседа,	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове, руках,	спортзал	наблюдение,

			расписанию	практическое занятие		предплечьях. Парно-групповые упражнения	МБОУ СОШ 151	соревнование
30.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове, руках, предплечьях. Переворот боком.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
31.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно-групповые упражнения, стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
32.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно-групповые упражнения, стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
33.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
34.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, тестирование
35.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
36.	май		по расписанию	итоговое занятие	2	ТБ, ОРУ. Итоговое занятие. Показ разученных комбинаций	спортзал МБОУ СОШ 151	подведение итогов
<b>Итого:</b>					<b>72</b>			

Расписание занятий: \_\_\_\_\_