

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДДТ № 15»  
С.Н. Грачева

Приказ № 105  
от «29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КУВЫРКОМ»

*Направленность:* художественная  
*Возраст учащихся:* 9-15 лет  
*Срок реализации:* 3 года (216 часов)

*Автор-составитель:*  
Недогода Анатолий Александрович,  
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2023

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Кувыркол»</i>
3.	Направленность программы	<i>Художественная</i>
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	<i>Недогода А.А., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
5.	Сведения о программе:	<i>3 года: 1 год обучения – 72 часа 2 год обучения – 72 часа 3 год обучения – 72 часа</i>
5.1.	Срок реализации	
5.2.	Возраст учащихся	
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная</i>
5.4.	Цель программы	<i>Формирование физических качеств, специальных акробатических умений и развитие творческих способностей учащихся через занятия танцевальной акробатикой.</i>
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы: учебное, практическое занятие, занятие-презентация, самостоятельная работа, творческая работа, открытое занятие, творческая мастерская. При дистанционном обучении используются дистанционные формы: видео-занятия, материалы сайтов по данному направлению. Методы: общепедагогические, специфические, игровой, контрастный (вариативный), сенсорный.</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Занятие-зачет, тестирование, устный контроль, педагогическое наблюдение, опрос, презентация, выполнение самостоятельных, практических заданий, online опросы, online тест, зачет.</i>
8.	Результативность реализации программы	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: -эффективный уровень- 66%, -оптимальный уровень- 34%,</i>

		<p><i>Сохранность контингента-96%</i>  <i>Участие в конкурсах, фестивалях-100%</i>  <i>Наличие призеров и победителей в конкурсах:</i>  - международный уровень- 25%  - всероссийский уровень-12%,  - республиканский уровень-54%,  - муниципальный уровень- 15%</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>29 августа 2023 год</i>
10.	Рецензенты	<p><i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».</i>  <i>Акепсимова А.С., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»</i></p>

## Оглавление.

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	1 стр.
2	Оглавление	4 стр.
3	Рецензия внутренняя	5 стр.
4	Сертификат	6 стр.
5	Пояснительная записка	8 стр.
6	Матрица образовательной программы	15 стр.
7	Учебно-тематический план 1 год обучения	19 стр.
8	Учебно-тематический план 2 год обучения	20 стр.
9	Учебно-тематический план 3 год обучения	21 стр.
10	Содержание программы 1 год обучения	22 стр.
11	Содержание программы 2 год обучения	22 стр.
12	Содержание программы 3 год обучения	24 стр.
13	Планируемые результаты освоения программы	27 стр.
14		
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	
15	Организационно-педагогические условия реализации программы	28 стр.
16	Формы аттестации/контроля	30 стр.
17	Оценочные материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Лик акробатика»	31 стр.
18	Уровни усвоения программы	32 стр.
19	Требования к уровню подготовки учащихся	38 стр.
20	Список литературы	40 стр.
	<b>Приложение 1.</b>	
21	Описание общей методики работы	41 стр.
22	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 год обучения	42 стр.
23	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 год обучения	44 стр.
24	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 год обучения	46 стр.
	<b>Приложение 2.</b>	
	Календарный график обучения 1 год обучения	
	Календарный график обучения 2 год обучения	
	Календарный график обучения 3 год обучения	
	План воспитательной работы. Работа с родителями.	

Рецензия на дополнительную общеобразовательную программу  
художественной направленности по акробатике «Кувырком»  
педагога дополнительного образования  
высшей квалификационной категории Недогода А.А.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по акробатике «Кувырком» соответствует требованиям. Уровень данной программы носит базовый характер деятельности.

Актуальность разработанной программы по акробатике в комплексе со специальными, адаптированными физическими упражнениями заключается в том, что она удовлетворяет потребности и интересы учащихся, формирует знания, умения, и навыки технического выполнения акробатических элементов и развивает физические качества, а так же позволяет учащимся самореализовываться.

Недогода А.А. предусматривает решение актуальной проблемы развитие задатков и совершенствование физических качеств учащихся с помощью образовательной программы.

Внедрение в образовательный процесс авторской методики развития задатков и формирования физических качеств для детей 9-15 лет помогает решать проблему овладения техникой акробатических элементов и упражнений с помощью создания комплексов адаптированных упражнений для групп с разным уровнем подготовленности учащихся.

Учебные планы по годам обучения и содержание программы глубоко продуманы, также присутствует материал дистанционного обучения. Анализ программы по акробатике «Кувырком» полностью соответствует требованиям подобного вида работ и позволяет рекомендовать ее к внедрению в систему дополнительного образования детей.

Программа составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «Дом детского творчества №15»



С.П. Шереметьева

### Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности «Жувырком» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории

МАУДО «Дом детского творчества № 15» Недогода А.А.

Актуальность разработанной образовательной программы «Жувырком» в комплексе со специальными, адаптированными физическими упражнениями, заключается в том, что она удовлетворяет потребности и интересы учащихся, формирует знания, умения и навыки технического выполнения акробатических элементов и развивает физические качества, позволяет детям само реализоваться. Особую остроту и значимость для подрастающего поколения в современных условиях развития общества приобретает проблема компетентности педагога, что отражено в научно-педагогических исследованиях и нормативных требованиях к профессиональной деятельности и личности педагога.

Данная программа разработана для детей 9-15 лет. Программа содержит все необходимые структурные элементы, включающие цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну. Программа ориентирована на формирование ключевых компетенций учащихся. Содержание программы рассчитано на три года и предполагает изучение общеразвивающих, прыжково-беговых, общефизических и специально-физических упражнений, элементы статической, простой прыжковой и темповой акробатики и овладение техникой выполнения. Обучение построено по принципу восходящей линии. Прописаны ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки. Предполагаемыми итогами освоения программы выступает формирование у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программа педагога дополнительного образования Недогода А.А. составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества №15»



А.С. Аксимова

## СЕРТИФИКАТ № 401

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции», ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2023 год, выдан педагогу дополнительного образования **Недогода Анатолию Александровичу**.

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Кувыркком» МАУДО «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2025 года.

Рецензенты:

*Шереметьева С.П.*, заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».

*Акепсимова А.С.*, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания на сцене ярких и динамичных образов стало популярным включение в хореографические постановки танцевальной акробатики. Акробатика стала неотъемлемой частью современных хореографических постановок. Использование акробатических элементов позволяет сделать хореографические постановки более яркими, красочными, зрелищными, разнообразными в плане использования различных движений. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм: способствуют развитию всех мышц, вырабатывают физическую силу, ловкость, выносливость, моторные способности, развивают быстроту реакции, пластическую выразительность и координацию движений, совершенствуют вестибулярный аппарат, оказывают благотворное влияние на весь организм человека в целом, придают фигуре красивую осанку, способствуют воспитанию морально-волевых качеств учащихся.

*Направленность программы - художественная.* Дополнительная общеразвивающая программа «Кувырком» направлена на воспитание творческой личности, формирование не только знаний, умений и навыков, но и развитие творческого потенциала, способности добывать знания собственным опытом. Развитие физических качеств, в дальнейшем позволят сформировать акробатические навыки и применять их в хореографии. Уровень освоения программы – базовый.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);



- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «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»);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года;
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»;

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных

дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

*Актуальность.* В образовательном процессе детской хореографической студии «Кувырком» является неотъемлемой частью при подготовке хореографических постановок. Акробатика служит фундаментом, на котором строятся множество хореографических номеров. Для выполнения акробатических элементов в танце необходима специальная подготовка. Программой предусмотрено развитие общефизических и специальных качеств учащихся, необходимых для выполнения акробатических элементов: элементов статической, прыжковой и темповой акробатики, акробатические прыжки, перекуты, перевороты, колесо, сальто, балансирование. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты электронного обучения.

*Педагогическая целесообразность.* Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Кувырком» заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие учащегося; формирование разнообразных умений и навыков, способностей и знаний в области хореографии и акробатики, воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни. Использование электронных методов обучения позволяет организовать самостоятельную учебную деятельность учащихся в дистанционной форме, и таким образом предоставить им возможность для самообучения, формирования культуры учебной деятельности, создает условия, обеспечивающие возникновение собственной активности учащихся.

Программа по акробатике разработана для детской хореографической студии «Лик». Занятия акробатикой включены в программу хореографической студии с целью изучения акробатических элементов, которые используются для постановки определенных хореографических номеров. Технически сложные акробатические элементы, пришедшие в современное танцевальное искусство из циркового, являются одним из выразительных средств танца. Овладев элементами танцевальной акробатики, можно с успехом применить свои знания в различных направлениях современной хореографии.

*Отличительные особенности программы.* Программа разработана на основе: «Программы по акробатике» И. И. Федосеева (Москва, 1973г.); «Спортивная акробатика» Г.А. Печенкина (Пермь, 1999г.); программы общефизической подготовки юношей и девушек с учетом хореографии. Дополнительная общеразвивающая программа «Кувырком» адаптирована для реализации в дополнительном образовании.

Отличительной особенностью программы является применение дистанционных образовательных технологий. В содержание программы включено проведение занятий в условиях дистанционного обучения в онлайн режиме с использованием различных платформ, сервисов и мессенджеров: YouTube, ZOOM, WhatsApp, ВКонтакте.

*Цель программы:* Формирование физических качеств, специальных акробатических умений и развитие творческих способностей учащихся через занятия танцевальной акробатикой.

*Обучающая цель:* формирование знаний акробатических элементов, умений и навыков их технического выполнения.

Задачи

- формирование специальных умений и навыков учащихся, подготовка к освоению техники выполнения акробатических элементов, связок, трюков;
- освоение приемов страховки, само страховки и помощи при выполнении акробатических элементов с целью предотвращения травматизма на занятиях по акробатике;
- освоение умения выполнять акробатико-хореографические связки;
- овладение основами знаний, необходимых в артистической деятельности;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации на платформах: YouTube, Инфоурок и мессенджерах WhatsApp, ВКонтакте.

*Развивающая цель:* развитие у учащихся общих физических, специальных, технических качеств.

Задачи:

- развитие технических и физических качеств учащихся: гибкости, прыгучести, быстроты реакции, координации движений через использование комплекса специальных адаптированных упражнений;
- совершенствование техники выполнения акробатических элементов и движений;
- создание условий для творческого развития и самореализации учащихся через организацию концертной деятельности;
- укрепление здоровья учащихся средствами физического воспитания.
- развитие умения выполнять задания самостоятельно дистанционно, следовать при выполнении работы инструкциям педагога.

*Воспитательная цель:* воспитание социальной активной личности.

Задачи:

- воспитание нравственно-волевых качеств учащихся: целеустремленности, сознательности, дисциплинированности, ответственности, толерантности;
- создание условий для формирования коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание культуры здоровья;
- формирование активной жизненной позиции учащихся через организацию социально-значимой деятельности.

*Программа ориентирована на формирование ключевых компетенций учащихся.*

*Учебно-познавательные компетенции.* Учащиеся владеют знаниями и умениями организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебной деятельности. Сформированы специальные общеучебные умения и навыки, умения переносить знания из одной области в другую. Учащиеся самостоятельно находят решение в незнакомой ситуации, используя знания и умения.

*Информационные компетенции.* Учащиеся владеют навыком самостоятельного поиска информации из различных источников: энциклопедий, исторических источников, специальной литературы. Умеют отбирать необходимую информацию, преобразовывать и творчески перерабатывать ее, анализировать и оценивать. Используют информацию при решении проблемных задач.

Владение коммуникативными компетенциями позволяет учащимся устанавливать и поддерживать необходимые контакты, выполнять различные социальные роли в коллективе, владеть навыками работы в группе, вести диалог, выбирать способ общения предотвращать и разрешать возникающие межличностные конфликты.

*Адресат программы. Особенности возрастной группы детей.* Содержание программы составлено с учетом психофизиологических особенностей учащихся 9-15 лет. У учащихся данного возраста формируется характер, появляется целеустремленность, настойчивость, работоспособность, чувство гордости или стыда. Самооценка детей зависит от характера оценок педагога, так как они не способны к полноценной саморегуляции, наиболее тревожны в общении с посторонними взрослыми людьми, меньше – со сверстниками. Развивается интеллектуально-познавательная сфера психики. Учащимся младшего школьного возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или деятельности интересной, но требующей физического напряжения. Память развивается в понимании того, что ребенок должен запомнить. Преобладает образное мышление, формируется логическое.

*Объем программы.* Содержание программы разработано по годам обучения: первый год обучения – 72 часа, второй год обучения – 72 часа, третий год обучения – 72 часа. Общее количество часов – 216 час.

*Формы организации образовательного процесса. Фронтальные, групповые, в парах. Виды занятий.* Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. С целью разнообразия образовательной деятельности используются нетрадиционные формы занятия: практическое, занятие-конкурс, занятие-игра, занятие-творчество, занятие-зачет, занятие-презентация, мастер-класс и открытое занятие. В содержание программы включено проведение занятий в условиях дистанционного обучения: онлайн-занятия на платформе ZOOM, видеомастер-классы, видеозанятия, используются видеоматериалы по темам программы.

*Срок освоения программы.* Содержание программы рассчитано на три года обучения и предполагает изучение общеразвивающих, прыжкособеговых, акробатико-хореографических связок, элементов статической, простой прыжковой и темповой акробатики и овладение техникой выполнения акробатических элементов и их использование в различных хореографических постановках

*Режим занятий.* Занятия проводятся согласно учебному плану и календарно-учебному графику 2 раза в неделю по 1 часу.

*Планируемые результаты освоения программы*

К концу 1-го года обучения дети должны знать:

- правила техники безопасности в спортзале и при выполнении упражнений простой акробатики;
- упражнения простой акробатики;
- простейшие акробатические связки;
- способы работы с обучающей информацией на сайте YouTube.

Уметь выполнять:

- подводящие упражнения;
- использовать подводящие упражнения при выполнении элементов простой акробатики, выполнять несколько простых элементов в темп (связка);
- выполнять хореографические связки;
- пользоваться мессенджером WhatsApp, размещать фото и видео выполненных практических заданий.
- К концу 2-го года обучения дети должны знать:
- упражнения темповой акробатики;
- технику выполнения упражнений темповой акробатики;

- способы работы с обучающей информацией на информационных сайтах.

Уметь выполнять:

- подводящие упражнения простой темповой акробатики;
- использовать подводящие упражнения при выполнении простой темповой акробатики;
- простейшие акробатико-хореографические связки;
- пользоваться ссылками на видеозанятия, выполнять работу самостоятельно дистанционно.

К концу 3-го года обучения дети должны знать:

- элементы темповой акробатики;
- технику выполнения темповой акробатики;
- технику выполнения акробатических элементов, связок, трюков;
- знать способы работы с обучающей информацией на сайте и платформах Инфоурок, YouTube.
- Уметь выполнять:
- подводящие упражнения темповой акробатики;
- выполнять несколько темповых элементов в темп (связка);
- выполнять акробатические элементы, связки, трюки;
- пользоваться платформами: ZOOM, находить информацию на сайтах интернета.

Предполагаемыми итогами освоения программ выступает формирование у учащихся метапредметных и личностных результатов:

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах

учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного материала по программе «ЛИК акробатика»:

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, практической деятельности; навыки в индивидуальной и коллективной работе; умение обсуждать и анализировать собственную практическую деятельность и работу других учащихся.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- умение ставить новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение умением сравнивать, анализировать, обобщать;
- использование средств информационных технологий для решения различных учебно-практических задач в процессе поиска дополнительного материала.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие наблюдательности, зрительной памяти, мышления и физической подготовленности;
- освоение практических умений и навыков;

- приобретение опыта работы в различных условиях;
- развитие индивидуальных физических способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к занятиям;
- развитие умения работать на платформах и сервисах: ZOOM, в WhatsApp, ВКонтакте, в дистанционных форматах (видеозанятия, лекции, мастер-классы).

*Формы подведения итогов реализации программы.* С целью выявления уровня знаний, умений и навыков, уровня технической подготовки по акробатике и роста физического развития учащихся проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников. Форма аттестации: тесты, тестовые задания, зачет, концерт. По темам и разделам программы проводятся текущие контрольные занятия в форме дидактических игр, работы с карточками, аукциона знаний, опроса. В начале учебного года проводится диагностика учащихся с целью выявления физической подготовленности ребенка и уровня имеющихся знаний и умений.

По итогам завершения обучения по образовательной программе, учащимся, освоившим программу на оптимальном уровне успешно прошедшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского и международного уровня выдается свидетельство. Удостоверение выдается учащимся успешно прошедшим квалификационные испытания на оптимальном и эффективном уровне и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на удовлетворительном уровне.

Воспитательная работа проводится в каникулярное время. С учащимися организуются познавательные, развлекательные, интеллектуальные игровые программы, спортивные мероприятия.

Программой предусмотрена тесная связь с родителями. Проводятся тематические родительские собрания, организационные, на которых обсуждаются проблемы коллектива. В течение года предусмотрено проведение индивидуальных бесед, тематических консультаций. Проведение совместных мероприятий: праздников, игровых и спортивных программ, концертов.

*Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных  
общеразвивающих программ с применением дистанционных  
образовательных технологий.*

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видео - занятий, видео-мастер-классов, видео-конференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

-Разработаны дистанционные задания по содержанию программы  
[https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page1578.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1578.htm)

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы

**Матрица дополнительной общеразвивающей программы  
художественной направленности «Кувырком».**

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
<b>СТАРТОВЫЙ</b>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Изучение акробатической терминологии. -Освоение техники выполнения элементов статической простой и темповой акробатики. -Формирование умения пользоваться мессенджером: WatsApp, выполнять задания самостоятельно дистанционно. -Выполнение контрольных упражнений по ОФП и акробатике .</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, тестовые задания, зачет, работа в подгруппах, работа в парах.</p>	<p>Словесные: объяснение, рассказ, опрос, указания, беседа. Наглядные: показ техники выполнения движений педагогом, демонстрация презентаций. Практический: выполнение упражнений ОФП, подводящих упражнений, акробатических элементов. Методы закрепления материала. Методы дифференциации. Технологии: здоровьесберегающие, технология дифференцированного обучения, технология портфолио, ИКТ</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> -Знание ТБ. - Знание терминологии, - Умение выполнять акробатические элементы статической простой и темповой акробатики, связки. - Умение пользоваться мессенджером WatsApp, размещать фото, видео выполненных заданий.</p>	<p><i>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</i> Задания на воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу.</p>
	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> - Формирование умения</p>	<p>Тестирование,</p>	<p>Технология</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> - Умение самостоятельно</p>	



<p>самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.</p> <p>-Формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>-Формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности.</p> <p>-Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Формирование умения взаимодействовать с товарищами.</p>	<p>наблюдение, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>оценивания.</p>	<p>определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.</p> <p>-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности.</p> <p>- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>- Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p>	
<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>-Формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>-Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование</p>			<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>- Ответственное отношение к учению.</p> <p>- Осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.</p> <p>-Способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.</p> <p>- Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения</p>	

	<p>коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p> <p>-Формирование системы ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.</p>			<p>соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважения, умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех.</p> <p>-Культура поведения.</p>	
<p><b>БАЗОВЫЙ</b></p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Закрепление основных терминов и понятий, акробатической терминологии.</p> <p>- Совершенствование техники выполнения элементов статической, простой и темповой акробатики.</p> <p>-Формирование умения применять полученные знания и умения в нестандартных ситуациях.</p> <p>- Выполнение контрольных упражнений по акробатике и ОФП.</p> <p>- Совершенствование умения выполнять задания</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, тест, тестовые задания, зачет, работа в подгруппах, работа в парах.</p>	<p>- Словесные: объяснение, рассказ, опрос, указания, беседа.</p> <p>Наглядные: показ техники выполнения движений педагогом, демонстрация презентаций.</p> <p>Практический: выполнение упражнений ОФП, подводящих упражнений, акробатических элементов.</p> <p>Методы закрепления материала.</p> <p>Методы дифференциации.</p> <p>Технологии: здоровьесберегающие,</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Знание правил техники безопасности и правил поведения.</p> <p>- Знание акробатической терминологии.</p> <p>- Умение технически правильно выполнять элементы статической, простой и темповой акробатики.</p> <p>-Умение выполнять контрольные упражнения по акробатике и ОФП.</p> <p>-Владение полученными знаниями, умениями и навыками в нестандартных ситуациях.</p> <p>- Умение пользоваться мессенджером: WhatsApp,</p>	<p><i>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</i></p> <p>- Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.</p> <p><i>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности.</i></p> <p>Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объема изучаемого материала</p>

<p>самостоятельно дистанционно; пользоваться мессенджером: WatsApp, ссылками на мастер-классы, и видеозанятия, размещать фото и видео выполненных заданий.</p>		<p>технология дифференцированного обучения, технология портфолио, ИКТ.</p>	<p>размещать фото, видео выполненных заданий. - Навыка самостоятельного поиска информации в YouTube.</p>	<p>(увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.</p>
<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> - Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. -Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. -Формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей. -Формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в</p>	<p>Тестирование, наблюдение, анкетирование, педагогический анализ.</p> <p>Проблемные ситуации, педагогическое</p>	<p>Технология оценивания.</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> -Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. -Умение организации и планирования работы, определение способов действий. -Навыки контроля и самоконтроля и самооценки. - Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности. Организованность. Общительность. Самостоятельность. Инициативность.</p>	

<p>процессе достижения результата, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  -Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  - Формирование навыков самоконтроля, самооценки,  - Формирование умения эффективно распределять и использовать время.</p>	<p>наблюдение, анкетирование, педагогический анализ</p>			
<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b>  -Развитие морального сознания на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.  -Формирование коммуникативной компетентности в общении</p>			<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b>  - Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.  -Осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.  - Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважения, умение видеть свои</p>	

<p>сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в образовательной деятельности.</p> <p>- Формирование внутренней позиции, системы ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.</p>			<p>достоинства и недостатки, верить в успех.</p> <p>- Внутренняя позиция, система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.</p> <p>- Развитая эмпатия.</p>	
--	--	--	--	--

**Учебный (тематический) план первого года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации и занятий	Формы аттестации/контроля в (том числе дистанционные)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по технике безопасности (вводный, первичный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY">https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	2 ч.	1ч.	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Инструктаж по технике безопасности (целевой, повторный).	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ</a>
3.	Развитие физических качеств. Координация.	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений на развитие координации. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>
4.	Общая физическая подготовка.	6 ч.	2 ч.	4 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>
5.	Постановка акробатических танцевальных связок.	26 ч	6 ч.	20 ч.	Практические занятия Творческая работа.	Составление акробатических танцевальных связок. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>
6.	Кульбиты и	28 ч.	6 ч.	22 ч.	Практические	Зачет.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>

	каскады.				еские занятия.	Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">ube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>
	Промежуточная аттестация.	2 ч.	1 ч.	1ч.	Зачет.	Тестовые задания. Практический зачет. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
	Итоговое занятие. Инструктаж по технике безопасности: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.	Подведение итогов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
	ИТОГО:	72	23	49			

### Учебный (тематический) план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации и занятий	Формы аттестации(контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по технике безопасности (вводный, повторный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY">https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	2ч.	1ч.	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Инструктаж по технике безопасности (целевой, повторный).	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ</a>
3.	Развитие	2 ч.	1 ч	1 ч.	Практич	Зачет.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ</a>

	физических качеств. Координация.				еские занятия.	Комплекс упражнений на развитие координации. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">ube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>
4.	Общая физическая подготовка	6 ч.	1 ч.	5 ч.	Практические занятия.	Комплекс упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>
5.	Постановка акробатических танцевальных связок	26 ч	6 ч.	20 ч.		Составление акробатических танцевальных связок. Рассылка WhatsApp	
6.	Кульбиты и каскады.	22 ч.	6 ч.	16 ч.	Практические занятия.	Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ</a>
7.	Статическая акробатика. Стойки на полу.	6 ч.	2 ч.	4 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение элементов статической акробатики. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>
	Промежуточная аттестация.	2 ч.	1ч.	1 ч.	Зачет.	Тест. Практический зачет. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
	Итоговое занятие. Инструктаж по технике безопасности: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/wa">https://www.youtube.com/wa</a>
	ИТОГО:	72	23	49			



**Учебный (тематический) план третьего года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации и занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по технике безопасности (вводный, повторный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY">https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	2 ч.	1	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Инструктаж по технике безопасности (целевой, повторный).	2 ч.	1	1ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ</a>
3.	Развитие физических качеств. Координация.	2 ч.	1	1 ч.	Практические занятия.	Зачет. Комплекс упражнений на развитие координации. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>
4.	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	6 ч.	1 ч.	5 ч.	Практические занятия.	Комплекс упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>
5.	Постановка акробатических танцевальных связок	26 ч	6ч.	20 ч.		Составление акробатических танцевальных связок. Рассылка WhatsApp	
6.	Кульбиты и каскады.	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Практические	Выполнение акробатическ	<a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a>

					занятия.	их элементов. Рассылка WhatsApp. Рассылка WhatsApp	<a href="#">= veu-QME5kQ</a>
7.	Статическая акробатика - связки.	10 ч.	4ч.	6 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение элементов статической акробатики. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>
	Аттестация по завершении освоения программы.	2 ч	1	1	Зачет.	Тест. Практический зачет. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>
	Итоговое занятие. Инструктаж по технике безопасности: целевой. Вручение грамот	2 ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/wa">https://www.youtube.com/wa</a>
	итого	72	23	49			

### Содержание программы. Первый год обучения.

#### **Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с программой, правилами техники безопасности на занятиях. Проведение первичного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006. Изучение комплекса упражнений разминки.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений разминки.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

#### **Раздел 1. Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).**

##### **Тема 1.1. Комплекс упражнений в движении. Виды ходьбы.**

*Теория.* Знакомство с понятием «виды ходьбы». Знакомство с различными видами ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад). Изучение техники выполнения видов ходьбы.

*Практика.* Разучивание и выполнение видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

## **Тема 1.2. Комплекс упражнений в движении. Виды бега.**

*Теория.* Знакомство с понятие «виды бега». Знакомство с различными видами бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком). Изучение техники выполнения видов бега.

*Практика.* Разучивание и выполнение видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

## **Тема 1.3. Комплекс упражнений в движении. Виды прыжков.**

*Теория.* Знакомство с понятием «виды прыжков». Знакомство с различными видами прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком). Изучение техники выполнения видов прыжков.

*Практика.* Разучивание и выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

Комплекс упражнений: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

## **Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость.**

### **Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. (комплекс № 1, № 2).**

*Теория.* Знакомство с понятием «гибкость». Развитие гибкости. Виды упражнений Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка» и с упражнениями на гибкость плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на гибкость на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка» и упражнений на гибкость плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

### **Тема 2.2. Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.

*Практика.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2. <https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ>

## **Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.**

### **Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.**

*Теория.* Знакомство с понятием «координация». Развитие координации. Виды упражнений на координацию. Изучение техники выполнения упражнений на координацию: разноименные движения различными частями тела.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на координацию: разноименные движения различными частями тела.

### **Тема 3.2. Закрепление комплекса упражнений на координацию.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на координацию.

*Практика.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на координацию.  
<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to>

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).**

##### **Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП).**

*Теория.* Знакомство с понятием «общая физическая подготовка». Роль общей физической подготовки в акробатике. Изучение комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

##### **Тема 4.2. Закрепление комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений ОФП.

*Практика.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

#### **Раздел 5. Постановка акробатических танцевальных связок.**

*Теория.* Знакомство с понятием «танцевальные акробатические связки». Применение их в хореографии. Как создается акробатическая связка для хореографических постановок. Акробатические элементы для связки. Изучение техники выполнения подводящих упражнений и несложных акробатических элементов: прыжки, перекаты, перевороты, колесо, сальто, балансирование.

*Практика.* Разучивание подводящих упражнений и несложных акробатических элементов: прыжки, перекаты, перевороты, колесо, сальто, балансирование. Постановка акробатических танцевальных связок.

#### **Раздел 6. Кульбиты и каскады (вперед, назад).**

##### **Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.**

*Теория.* Знакомство с понятием «кульбит вперед в группировке». Изучение техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.

##### **Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.**

*Теория.* Знакомство с понятием «кульбит назад в группировке». Изучение техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.

##### **Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь.**

*Теория.* Знакомство с понятием «кульбит вперед ноги врозь». Изучение техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед ноги врозь. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед ноги врозь.

**Тема 6.4. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь.**

*Теория.* Знакомство с понятием «кульбит назад ноги врозь». Изучение техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь.

**Тема 6.5. Техника выполнения акробатического элемента «кульбит вперед в группировке в темп».**

*Теория.* Знакомство с понятием понятие «группировка в темп». Изучение техники выполнения акробатического элемента «кульбит вперед в группировке в темп».

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «кульбит вперед в группировке в темп» (3-5).

**Тема 6.6. Разучивание техники выполнения акробатического элемента «кульбит назад в группировке в темп».**

*Теория.* Изучение техники выполнения акробатического элемента «кульбит назад в группировке в темп».

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «кульбит назад в группировке в темп» (3-5).

**Тема 6.7. Техника выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа).**

*Теория.* Знакомство с понятием «каскадный кульбит». Изучение техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа).

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа).

<https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ>

**Промежуточная аттестация.**

*Теория.* Ознакомление с выполнением заданий. Тест по терминологии.

*Практика.* Выполнение теста. Выполнение контрольных упражнений по акробатике: каскадный кульбит из упора присев (из полуприседа), кульбит назад в группировке в темп, кульбит вперед в группировке в темп, кульбит назад ноги врозь, кульбит назад ноги врозь, кульбит вперед в группировке, кульбит назад в группировке. Сдача танцевальных связок.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение учащихся. Инструктаж по технике безопасности на время каникул. <https://www.youtube.com/wa>

**Содержание программы.**

**Второй год обучения.**

**Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с программой, правилами техники безопасности на занятиях. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений разминки.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

## **Раздел 1. Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).**

### **Тема 1.1. Комплекс упражнений в движении. Виды ходьбы.**

*Теория.* Закрепление различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад). Закрепление техники выполнения видов ходьбы.

*Практика.* Выполнение видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

### **Тема 1.2. Комплекс упражнений в движении. Виды бега.**

*Теория.* Закрепление видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «карактица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком). Закрепление техники выполнения видов бега.

*Практика.* Выполнение видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «карактица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

### **Тема 1.3. Комплекс упражнений в движении. Виды прыжков.**

*Теория.* Закрепление различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком). Закрепление техники выполнения видов прыжков.

*Практика.* Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

Комплекс упражнений: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

## **Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость.**

### **Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости №1.**

*Теория.* Виды упражнений на развитие гибкости. Закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости на полу: наклоны, упражнения на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу. Комплекс упражнений №1.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие гибкости на полу: наклоны, упражнения на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

### **Тема 2.2. Комплекс упражнений на развитие гибкости № 2.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 2.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости № 2.  
<https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ>

### **Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.**

#### **Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.**

*Теория.* Развитие координации. Упражнения на координацию. Закрепление техники выполнения упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение упражнений на координацию.

#### **Тема 3.2. Закрепление комплекса упражнений на координацию.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений на координацию.  
<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to>

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).**

#### **Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП).**

*Теория.* Физическая подготовка в акробатике. Закрепление комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

#### **Тема 4.2. Закрепление комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений ОФП.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

### **Раздел 5. Постановка акробатических танцевальных связок.**

*Теория.* Применение танцевальных акробатических связок в хореографических композициях. Акробатические элементы для связки. Закрепление техники выполнения несложных акробатических элементов: прыжки, перекуты, перевороты, колесо, сальто, балансирование.

*Практика.* Выполнение подводящих упражнений и несложных акробатических элементов: прыжки, перекуты, перевороты, колесо, сальто, балансирование. Постановка акробатических танцевальных связок

### **Раздел 6. Кульбиты и каскады (вперед, назад).**

#### **Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа).**

*Теория.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа). Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

*Практика.* Выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из упора присев» (из полуприседа).

## **Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя».**

*Теория.* Акробатический элемент «каскадный кульбит из положения стоя». Изучение техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя». Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя». (высота-длина 50 см.)

## **Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на руках кульбит вперед в группировке».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на руках кульбит вперед в группировке». Изучение техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках кульбит вперед в группировке».

**Практика.** Закрепление техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках кульбит вперед в группировке».

[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_qla5hJkK](https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK)

### **Раздел 7. Статическая акробатика (стойки на полу).**

## **Тема 7.1. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на голове с прямыми ногами». Изучение техники выполнения – акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами»

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами» (удерживать положение 20-30 сек.).

## **Тема 7.2. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на руках у стены».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на руках у стены». Изучение техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках лицом к стене» (удерживать положение).

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках у стены» (удерживать положение 15-20 сек.).

## **Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на руках на полу».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на руках на полу». Изучение техники выполнения акробатического элемента стойка на руках на полу (обозначить).

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках на полу» (обозначить). [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_qla5hJkK](https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK)

### **Промежуточная аттестация.**

*Теория.* Ознакомление контрольными заданиями. Тест по терминологии. Нормативы по акробатике - акробатические элементы.

*Практика.* Выполнение теста. Выполнение контрольных упражнений по акробатике: стойка на голове ноги вместе (стоять 10 сек.); стойка на руках у стены (стоять 15-20 сек.), стойка на руках на полу; стойка на руках кульбит вперед в группировке, каскадный кульбит из упора присев, каскадный кульбит из положения стоя. Сдача танцевальных связок.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение учащихся. Инструктаж по технике безопасности на время каникул. <https://www.youtube.com/wa>



## Содержание программы. Третий год обучения.

### **Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с программой, правилами техники безопасности на занятиях. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений разминки.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

### **Раздел 1. Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).**

#### **Тема 1.1. Комплекс упражнений в движении. Виды ходьбы.**

*Теория.* Техника выполнения различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад). Закрепление техники выполнения видов ходьбы.

*Практика.* Выполнение видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

#### **Тема 1.2. Комплекс упражнений в движении. Виды бега.**

*Теория.* Техника выполнения различных видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «карактица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком). Закрепление техники выполнения видов бега.

*Практика.* Выполнение видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «карактица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

#### **Тема 1.3. Комплекс упражнений в движении. Виды прыжков.**

*Теория.* Техника выполнения различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком). Закрепление техники выполнения видов прыжков.

*Практика.* Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

Комплекс упражнений: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

### **Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость.**

#### **Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости.**

*Теория.* Упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости: наклоны, упражнения на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие гибкости на полу: наклоны, упражнения на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

## **Тема 2.2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 2.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости № 2.  
<https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ>

## **Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.**

### **Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.**

*Теория.* Развитие координации. Упражнения на координацию. Закрепление техники выполнения упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение упражнений на координацию.

### **Тема 3.2. Закрепление комплекса упражнений на координацию.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений на координацию.  
<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to>

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).**

### **Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП).**

*Теория.* Физическая подготовка в акробатике. Закрепление комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

### **Тема 4.2. Закрепление комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).**

*Теория.* Закрепление техники выполнения комплекса упражнений ОФП.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

## **Раздел 5. Постановка акробатических танцевальных связок.**

*Теория.* Применение танцевальных акробатических связок в хореографических композициях. Акробатические элементы для связки. Закрепление техники выполнения несложных акробатических элементов: прыжки, перекаты, перевороты, колесо, сальто, балансирование.

*Практика.* Постановка и выполнение акробатических танцевальных связок.

## **Раздел 6. Кульбиты и каскады (вперед, назад).**

### **Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя».**

*Теория.* Акробатический элемент «каскадный кульбит из положения стоя». Закрепление техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя».

*Практика.* Выполнение акробатического элемента «каскадный кульбит из положения стоя».

## **Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит с шаг-наскока».**

*Теория.* Акробатический элемент «каскадный кульбит с шаг-наскока». Изучение техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит с шаг-наскока». Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006

*Практика.* Закрепление техники выполнения акробатического элемента «каскадный кульбит с шаг-наскока» [https://www.youtube.com/watch?v=\\_veu-QME5kQ](https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ)

### **Раздел 7. Статическая акробатика (стойки на полу).**

#### **Тема 7.1. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на голове с прямыми ногами». Закрепление техники выполнения – акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами

*Практика.* Совершенствование техники выполнения акробатического элемента «стойка на голове с прямыми ногами» (удерживать положение 20-30 сек.).

#### **Тема 7.2. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на руках у стены»**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на руках у стены». Изучение техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках лицом к стене» (удерживать положение).

*Практика.* Совершенствование техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках у стены» (удерживать положение 15-20 сек.).

#### **Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента «стойка на руках на полу».**

*Теория.* Акробатический элемент «стойка на руках на полу». Изучение техники выполнения акробатического элемента стойка на руках на полу (5-7 сек.).

*Практика.* Совершенствование техники выполнения акробатического элемента «стойка на руках на полу» (обозначить).

[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_qla5hJkK](https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK)

#### **Аттестация по завершении освоения программы.**

*Теория.* Ознакомление контрольными заданиями. Тест по терминологии. Нормативы по акробатике - акробатические элементы.

*Практика.* Выполнение теста. Выполнение контрольных упражнений: стойка на голове ноги вместе (стоять 10 сек.); стойка на руках у стены (стоять 15-20 сек.), стойка на руках на полу; стойка на руках кульбит вперед в группировке, кульбит назад ноги врозь, кульбит вперед в группировке в темп, кульбит назад в группировке в темп, каскадный кульбит из упора присев, каскадный кульбит из положения стоя, каскадный кульбит с шаг-наскока. Сдача танцевальных связок. <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

**Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение учащихся. Инструктаж по технике безопасности на время каникул. <https://www.youtube.com/wa>

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лик акробатика» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков.

*Знание:*

- правил техники безопасности;

- терминологии акробатических упражнений и элементов;
- элементов и упражнений разминки, последовательности проведения разминки;
- упражнений ОФП;
- упражнений простой статической акробатики;
- техники самостраховки;
- способов работы с информацией на сайте Яндекс.

*Умение:*

- выполнять элементы и упражнения разминки;
- выполнять упражнения ОФП;
- выполнять элементы и упражнения статической акробатики;
- выполнять упражнения простой акробатики;
- применять акробатические трюки в хореографических постановках;
- работать на платформах и сервисах: Zoom, чаты в WhatsApp, ВКонтакте, в дистанционных формах (видеозанятие, мастер-классы); размещать фото и видео, выполненных заданий.

*Иметь навык* - технически правильно выполнять элементы и упражнения статической акробатики.

*В сфере познавательных действий учащиеся научатся:*

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в выбранном виде деятельности;
- пользоваться ссылками на мастер-классы, видеозанятия и выполнять практические задания самостоятельно и дистанционно.

*В сфере коммуникативных действий учащиеся научатся:*

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию.

*В сфере личностных качеств у учащихся будут сформированы:*

- учебно-познавательный интерес;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении самостоятельных заданий;
- основы социально-ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

*В сфере регулятивных действий учащиеся научатся:*

- учитывать последовательность планирования своих действий;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своих работ сверстниками;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы.**

Занятия по акробатике проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности. Площадь спортивного зала составляет 12х24м, высота - 7 м. Помещение хорошо проветривается, проводится влажная уборка перед началом каждого занятия, соблюдается питьевой и температурный режим. В спортивном зале имеется естественное и искусственное освещение. Имеется комната для хранения спортивного оборудования и снарядов, необходимых для проведения занятий. Для проведения занятий по акробатике имеется спортивное оборудование: акробатическая дорожка, гимнастические маты, поролоновые маты, индивидуальные коврики, шведская стенка, скамейки, перекладки, спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи, тренажеры. Во избежание травматизма при выполнении акробатических упражнений используются маты. Имеется «Уголок техники безопасности», содержащий инструкции по охране здоровья учащихся. В творческой лаборатории цирковой студии имеется специальная методическая литература по акробатике и гимнастике, теории и методике физического воспитания, энциклопедия физических упражнений, литература по анатомии, физиологии и психологии человека, книги по истории развития циркового искусства и акробатики. Имеется необходимый наглядный материал, видеотека материалов занятий и мастер-классов по акробатике, которые используются на занятии.

### **2.2. Формы аттестации / контроля.**

С целью выявления уровня знаний, умений и навыков, уровня технической подготовки по акробатике и роста физического развития учащихся проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения в форме теста и зачета - выполнение акробатических упражнений и элементов. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников в форме теста, защиты портфолио. Текущий контроль проводится в течение учебного года. В начале учебного года обучения проводится диагностика, которая выявляет физическую подготовленность ребенка на момент поступления в объединение и на начало следующего учебного года.

При дистанционном контроле по программе используются следующие формы: online опросы, тестовые задания, выполнение практических заданий. Рассылка заданий на электронную почту или WhatsApp.

На протяжении всего периода обучения учащиеся принимают участие в конкурсах и концертных программах. Творческие номера учащихся являются наглядным подтверждением развития умений и навыков и творческого роста каждого ребёнка.

**Оценочные материалы  
к дополнительной общеразвивающей программе «Кувырком».**

№ п/п	Раздел/Темы (программы)	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики/оценочных средств
<b>1 год обучения</b>				
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Текущий контроль	октябрь	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Координация.	Текущий контроль	ноябрь	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие координации
3.	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Текущий контроль	декабрь	Зачет. Комплекс упражнений ОФП. Онлайн-опрос.
4.	Постановка акробатических танцевальных связок	Текущий контроль.	февраль	Опрос. Зачет – выполнение акробатических танцевальных связок.
5.	Кульбиты и каскады	Текущий контроль.	март	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Онлайн-тест
	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация	апрель	Тестовые задания. Практический зачет.
<b>2 год обучения</b>				
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Текущий контроль	октябрь	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Координация.	Текущий контроль	ноябрь	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие координации
3.	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Текущий контроль.	декабрь	Зачет. Комплекс упражнений ОФП. Онлайн-опрос.
4.	Постановка акробатических танцевальных связок	Текущий контроль.	февраль	Опрос. Зачет – выполнение акробатических танцевальных связок.
5.	Кульбиты и каскады		март	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Онлайн-тест
6.	Статическая акробатика. Стойки на полу.	Текущий контроль	март	Зачет. Выполнение упражнений и элементов статической акробатики.
	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация	апрель	Тестовые задания. Практический зачет.
<b>3 год обучения</b>				
1.	Прыжково-беговая	Текущий контроль	октябрь	Зачет. Комплекс упражнений

	разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).			ОРУ
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Координация.	Текущий контроль	ноябрь	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие координации
3.	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Текущий контроль.	декабрь	Зачет. Комплекс упражнений ОФП. Онлайн-опрос.
4.	Постановка акробатических танцевальных связок	Текущий контроль.	февраль	Опрос. Зачет – выполнение акробатических танцевальных связок.
5.	Кульбиты и каскады	Текущий контроль	март	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Онлайн-тест
6.	Статическая акробатика. Связки.	Текущий контроль	март	Зачет. Выполнение упражнений и элементов статической акробатики.
	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация.  Аттестация по завершении освоения программы	май	Тестовые задания. Практический зачет.  Тест. Практический зачет. Защита портфолио.

### Уровни усвоения программы.

№ п/п	Раздел/Темы (программы).	Форма диагностики оценочные средства,	Цель.	Краткое описание.	Критерии оценки.
	Вводное занятие.	Опрос, педагогическое наблюдение.	Выявление знаний правил техники безопасности и ПДД	Перечислить правила ТБ на занятиях, правила дорожного движения	Эффективный - знает правила ТБ на занятиях и ПДД . Оптимальный: -знает с незначительными ошибками. Удовлетворительный: знает не все правила. Неудовлетворительный –затрудняется .
1.	Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвив	Зачет. Комплекс упражнений ОРУ	Выявление знаний комплекса упражнений ОРУ	Выполнение комплекса упражнений ОРУ	Эффективный - знает и выполняет все упражнения ОРУ. Оптимальный

	ающих упражнений в движении).				знает и выполняет упражнения с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично. Неудовлетворительный – не знает, выполняет частично.
2.	Развитие физических качеств. Гибкость (комплекс упражнений). Координация (комплекс упражнений).	Зачет. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие координации.	Выявление знаний комплексов упражнений на развитие гибкости и координации	Правильное выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации, правильная последовательность проведения разминки.	Эффективный - знает и умеет выполнять комплекс упражнений. Оптимальный - знает и умеет выполнять комплекс упражнений с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично. Неудовлетворительный - выполняет частично.
3.	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Зачет. Комплекс упражнений ОФП.	Выявление знаний комплекса упражнений ОФП	Правильное выполнение комплекса упражнений последовательно выполнения упражнений ОФП.	Эффективный - знает и умеет выполнять комплекс упражнений. Оптимальный - знает и умеет выполнять комплекс упражнений с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично. Неудовлетворительный - выполняет частично.
4.	Постановка акробатических танцевальных связок	Опрос. Зачет – выполнение акробатических танцевальных связок.	Выявление знаний и техники выполнения акробатических танцевальных связок	Выполнение танцевальных связок	Эффективный - знает и умеет выполнять танцевальные связки. Оптимальный - знает и умеет выполнять танцевальные связки с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично.



					Неудовлетворительный - выполняет частично.
5.	Кульбиты и каскады	Зачет. Выполнение акробатических элементов кульбитов и каскадов. Онлайн-тест	Выявление знаний и техники выполнения кульбитов и каскадов.	Выполнение кульбитов и каскадов.	Эффективный - знает и умеет выполнять кульбиты и каскады. Оптимальный - знает и умеет выполнять кульбиты и каскады. с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично. Неудовлетворительный - выполняет частично.
6.	Статическая акробатика. Связки.	Зачет. Выполнение упражнений и элементов статической акробатики.	Выявление знаний и техники выполнения упражнений и элементов статической акробатики	Выполнение упражнений и элементов статической акробатики	Эффективный - знает и умеет выполнять упражнения и элементов статической акробатики Оптимальный - знает и умеет выполнять упражнения и элементов статической акробатики с незначительными ошибками. Удовлетворительный – знает частично. Неудовлетворительный - выполняет частично.
	Аттестация учащихся. Промежуточная аттестация .  Аттестация по завершении освоения программы.	Тестовые задания. Практически й зачет. Тест. Практически й зачет. Защита портфолио.	Выявление знаний и техники выполнения акробатических элементов и связок.	Ответы на вопросы теста. Выполнение акробатических элементов и связок. Презентация портфолио.	Эффективный - правильные ответы на вопросы теста 90-95%, знает и умеет выполнять акробатические элементы и связки. Оптимальный - правильные ответы на вопросы теста 70-80%, знает и умеет выполнять упражнения

					<p>акробатические элементы и связки с незначительными ошибками.</p> <p>Удовлетворительный – правильные ответы на вопросы теста 50%, знает и выполняет частично акробатические элементы и связки.</p> <p>Неудовлетворительный - выполняет частично акробатические элементы и связки.</p>
--	--	--	--	--	---

### Требования к уровню подготовки учащихся.

Эффективный.	Оптимальный.	Удовлетворительный.	Неудовлетворительный.	Формы контроля.
<b>Вводное занятие.</b>				
<p><b>Знает:</b></p> <p>- правила ТБ на занятиях, правила поведения в цирковой студии и школе.</p> <p><b>Умеет применять и соблюдать</b> правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- правила ТБ на занятиях, правила поведения в цирковой студии и школе.</p> <p><b>Умеет применять и соблюдать</b> правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- правила ТБ на занятиях, правила поведения в цирковой студии и школе.</p> <p><b>Умеет применять и соблюдать</b> правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе, но иногда забывает.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- правила ТБ на занятиях, правила поведения в цирковой студии и школе.</p> <p><b>Умеет применять и соблюдать</b> правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе, но не всегда.</p>	Опрос, педагогическое наблюдение.
<b>Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении). Гибкость (комплекс упражнений). Координация (комплекс упражнений).</b>				
<p><b>Знает:</b></p> <p>- как правильно выполнять комплекс упражнений и правильную последовательность проведение разминки.</p> <p><b>Умеет выполнять:</b></p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- как правильно выполнять комплекс упражнений и правильную последовательность проведение разминки.</p> <p><b>Умеет выполнять:</b></p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- как правильно выполнять комплекс упражнений и не совсем правильную последовательность проведение разминки.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- как правильно выполнять комплекс упражнений и не совсем правильную последовательность проведение разминки.</p>	Практическое занятие. Зачетные упражнения.

- комплекс упражнений технически правильно и самостоятельно.	- комплекс упражнений технически правильно и самостоятельно с незначительным и ошибками.	<b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений технически не правильно, со значительными ошибками, с затруднениями, но самостоятельно.	<b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений технически не правильно, со значительными ошибками и небольшой помощью педагога.	
<b>Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).</b>				
<b>Знает:</b> - как правильно выполнять комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и правильную последовательность проведения ОФП. <b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений по ОФП технически правильно и самостоятельно.	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и правильную последовательность проведения ОФП. <b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений по ОФП технически правильно и самостоятельно с незначительным и ошибками.	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и не совсем правильную последовательность проведения ОФП. <b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений по ОФП технически не правильно, со значительными ошибками, с затруднениями, но самостоятельно.	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и не совсем правильную последовательность проведения ОФП. <b>Умеет выполнять:</b> - комплекс упражнений по ОФП технически не правильно, со значительными ошибками и небольшой помощью педагога.	Практическое занятие. Зачетные упражнения.
<b>Статическая акробатика (различные исходные положения и стойки на полу). Кульбиты и каскады (вперед, назад). Связки из 3-4 элементов).</b>				
<b>Знает:</b> - как правильно выполнять и правильную последовательность выполнения акробатических элементов. <b>Умеет выполнить:</b> - акробатические элементы технически правильно и	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять и правильную последовательность выполнения акробатических элементов. <b>Умеет выполнить:</b> - акробатические элементы технически правильно и	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять и не совсем правильную последовательность выполнения акробатических элементов. <b>Умеет выполнить:</b> - акробатические элементы технически не	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять и не совсем правильную последовательность выполнения акробатических элементов. <b>Умеет выполнить:</b> - акробатические элементы технически не	Практическое занятие. Зачетные упражнения.

самостоятельно.	самостоятельно с незначительным и ошибками.	правильно, со значительными ошибками, с затруднениями, но самостоятельно.	правильно, со значительными ошибками и небольшой помощью педагога.	
<b>Аттестация учащихся</b>				
<b>Знает:</b> - как правильно выполнять упражнения и сколько нужно сделать раз максимально. <b>Умеет выполнять:</b> - танцевальные связки	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять упражнения и сколько нужно сделать раз максимально. <b>Умеет выполнять:</b> . - танцевальные связки	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять упражнения и сколько нужно сделать раз максимально. <b>Умеет выполнять:</b> - танцевальные связки	<b>Знает:</b> - как правильно выполнять упражнения и сколько нужно сделать раз максимально. <b>Умеет выполнять:</b> - танцевальные связки самостоятельно -	Практическое занятие. Зачетные упражнения.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Викулова, А.Д. Развитие физических способностей детей./ А.Д. Викулова - М.: ФиС, 1990 . - 168с.
2. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: Информ.-метод.пособие по курсу «Психология человека»/ М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
3. Гимнастика: учебн. для вузов/ под ред. М.Л. Журавина. - М.: Академия, 2008. - 448 с.
4. Гитт, В. Выпрямляем позвоночник/ В.Гитт // Физкультура и спорт.- 2007. - № 12.- с. 18 - 19
5. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога/С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
6. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
7. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов.- М.: Гуманитар. издат центр «Владос», 2005.- 63с.
8. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны. Терминология./ В.П. Коркин. В.И. Аракчеев.- М.: ФиС. 1989.- 144с.
9. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения/ И.С. Летфуллин - Набережные Челны: издат. Камского политехнического института, 1998. - 256с.
10. Макотрова, Г. Слагаемые урока, сберегающего здоровье школьников/ Г. Макотрова//
11. Обучение акробатическим упражнениям/ под ред. В.Р.Бейлина, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевникова.- Челябинск, 2006.- 264с.
12. Рожков, В.П. Искусство защиты/ В.П. Рожков.- С.Пб.: «Нотабене». 1992.- 114с.
13. Семенов, Л.П. Прыжки в гимнастике/ Л.П. Семенов, Д.С Якубенюк. - М.: ФиС, 1959.- 198с.

### Литература для детей:

1. Ахнин, П. Атлетическая гимнастика для учащихся школ/П. Ахнин// Образование в современной школе.- 2006.- № 1.- с. 43 - 46
2. Буланов, Л.А. Быть здоровым – это искусство/ Л.А. Буланов// Наука и религия.- 2009.- № 5.- с. 58 -59.
3. Жигалев, С.А. Королевство акробатики/ С.А. Жигалев, В.Я. Дранч. - М.: ФиС, 1986- 88с.
4. Зайнберг, В. Анализируй упражнения – избежишь травм/ А.Зайнберг// Спортивная жизнь России.- 2007.- № 1.- с. 17-19
5. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика/ В.В. Козлов - М.: гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. - 64 с., ил. - (Воспитание и доп. образование детей).
6. Тенно, Г. Знаете ли вы мышцы?/ Г. Тенно// Спортивная жизнь России.- 2008.- №7.- с. 20 – 22
7. Уокер, Р. Анатомия человека. Иллюстрированный атлас для детей/ Р.Уокер.- М.: Оникс, 1997. - 78с.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk\\_BjE](https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to>  
[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_qla5hJkKQ](https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ)  
[https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO\\_cIE](https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU>  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_veu-QME5kQ](https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oio>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9lw>

## Описание общей методики работы

Дополнительная общеразвивающая программа «Кувырком» имеет художественную направленность и является доступной для детей младшего школьного среднего и старшего возрастов. Программа рассчитана на три года, предполагает развитие у детей физических, акробатических и творческих способностей для применения в хореографическом искусстве. Уровень освоения программы – базовый.

Для овладения техникой акробатических упражнений и использованием их в танцах необходимо развитие физических качеств: гибкость, координация. Средством развития гибкости и координации являются различные комплексы упражнений. Упражнения на растягивание. Координация движений - это способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой и соразмерной работы мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения. Особое место в акробатике занимает силовая подготовка. От уровня ее развития зависит сложность трюковой части в танцевальных номерах. Воспитание силы является основой для проявления волевых качеств личности: целеустремленности, воли, настойчивости, решительности, выдержки, смелости.

Дополнительная общеразвивающая программа «Кувырком» реализуется по фронтальной, групповой и индивидуальной форме обучения. Основная форма – это занятие. В основу занятий по акробатике положены две группы методов физического воспитания: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применимые во всех случаях обучения и воспитания).

*Общепедагогические методы* включают в себя: словесные - объяснение, опрос, описание, метод устного изложения материала. разбор процесса выполнения упражнения, диалог, указания, инструктирование, комментарии, замечания; наглядные: показ действий, способов, приемов и техники выполнения упражнений, использование демонстрационного материала: (иллюстрации, рисунки, таблицы, схемы, мультимедийные презентации, просмотр видеоматериалов); практические – освоение акробатических элементов и упражнений. Используются методы мотивации: стимулирование, поощрение. Общепедагогические методы являются востребованными на всех годах обучения при ознакомлении с базовыми понятиями, при закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков обучающихся.

*Специфические методы физического воспитания.* Метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод расчленения используются в целях усвоения отдельных элементов упражнений или усвоения сложных элементов. Использование метода регулирования физической нагрузки позволяет изменять характер и степень воздействия упражнений на ребенка: варьировать физическую нагрузку путем изменения темпа, амплитуды движений, количества повторений.

При организации учебного процесса использую различные технологии. *Здоровьесберегающие технологии:* с целью сохранения здоровья детей на занятиях осуществляется контроль в процессе выполнения акробатических упражнений и элементов, контроль за соблюдением правил техники безопасности, соблюдается режим проветривания помещения. В процессе занятия используются упражнения на релаксацию и восстановление организма после физических нагрузок.

*Технология дифференцированного обучения:* позволяет осуществлять индивидуальный подход к учащимся, который заключается в подборе и выполнении заданий с учетом их психофизиологических и физических особенностей, способностей учащихся, уровня знаний и умений.

*Информационно-коммуникативные технологии:* на занятиях демонстрируются презентации, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий.

### **Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (первый год обучения)**

Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	инструктирование - диалог.	Презентация	Мультимедийное оборудование.	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентации. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентации. Видеоматериал	- гимнастические коврики; - гимнастические маты; - скамейка.	Практическая работа.
Координацию (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентации. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	Карточки. Презентации. Видеоматериал	- шведская стенка; - перекладина; - спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	Практическая работа.
Статическая акробатика (различные исходные положения и	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов.	- спортивная дорожка; - гимнастические маты;	Практическая работа.



стойки на полу).			Презентации. Видеоматериал	- стена-опора.	
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - поролоновые маты.	Практическая работа.
Постановка хореографических связок	Практическое занятие	Объяснение; разучивание; показ	Презентации. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - поролоновые маты.	Практическая работа.
Промежуточная аттестация	Зачет.	-выполнение упражнений; комбинаций - комментарий.		- шведская стенка; - перекладина;	Тестирование.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (второй год обучения)**

Раздел или тема программы.	Форма занятий.	Приемы и методы организации образовательного процесса.	Дидактический материал.	Материально-техническое оснащение занятий.	Формы подведения итогов.
Вводное занятие (техника безопасности).	Беседа	инструктирование - диалог.	Презентация	Мультимедийное оборудование.	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- гимнастические коврики; - гимнастические маты; - скамейка.	Практическая работа.
Координация (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая физическая	Практическое занятие.	- объяснение; - показ;	Карточки. Презентация.	-шведская стенка;	Практическая

подготовка (комплекс упражнений).		-выполнение упражнений; - комментарий; -регулирование физической нагрузки.	Видеоматериал	- перекладина; - спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	работа.
Статическая акробатика (различные исходные положения и стойки на полу).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - стена-опора.	Практическая работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - поролоновые маты.	Практическая работа.
Постановка акробатических танцевальных связок	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Промежуточная аттестация	Зачет.	-выполнение комбинаций - комментарий.		- шведская стенка; - перекладина;	Тестирование.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (третий год обучения)**

Раздел или тема программы.	Форма занятий.	Приемы и методы организации образовательного процесса.	Дидактический материал.	Материально-техническое оснащение занятий.	Формы подведения итогов.
Вводное занятие (техника безопасности).	Беседа	инструктирование - диалог.	Презентация	Мультимедийное оборудование.	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; -выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- гимнастические коврики; - гимнастические маты;	Практическая работа.

				- скамейка.	
Координация (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	- шведская стенка; - перекладина; - спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	Практическая работа.
Статическая акробатика (стойки на полу).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - стена-опора.	Практическая работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	Карточки. Схемы выполнения акробатических элементов. Презентация. Видеоматериал	- спортивная дорожка; - гимнастические маты; - поролоновые маты.	Практическая работа.
Постановка акробатических танцевальных связок	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение комбинации - комментарий.	Карточки. Презентация. Видеоматериал	скакалки	Практическая работа.
Аттестация по завершении освоения программы	Зачет.	- выполнение упражнений; - комментарий.		- шведская стенка; - перекладина;	Тестирование.

