

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӦДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӦЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский автомеханический техникум»
«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӦЙ ТЕХНИКУМ»
УДЖСИКАСӦ ВЕЛӦДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ
(ГПОУ «САТ»)**

Утверждено
Педагогическим советом
ГПОУ «Сыктывкарский автомеханический
техникум»
протокол №_7_от «_06_»_05_ 2022_ г.

Утверждаю:

Директор ГПОУ «САТ» И.В. Юрецкая
Приказ №_227_от_11 мая___20_22__г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

Спортивный клуб акробатики «Кайлас»

(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 23 учебные недели, 1 учебный год (90 часов в год)

Разработчик:
Форосенко Лидия Олеговна,
руководитель физического воспитания

г. Сыктывкар, 2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб акробатики «Кайлас»» (далее-программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности стартового уровня дополнительного образования детей и предусматривает формирование базовых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. №185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)).
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Устав ГПОУ «Сыктывкарский автомеханический техникум»

Актуальность программы обусловлена тем, что в последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению,

двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Новизна, значимость программы

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

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

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых обучающихся. В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по акробатике благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;

- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся общеобразовательных организаций 12-16 лет, на основании письменного заявления родителей и согласия об обработке персональных данных ребенка. В группе от 6 до 15 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 90 часов.

Срок освоения программы: 23 недели, 6 учебных месяцев, 1 учебный год.

Форма обучения: очная (занятий проводятся в помещении образовательной организации)

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные. Состав группы — постоянный;

Вид программы по уровню освоения – стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных базовых знаний, умений и навыков спортивно-акробатической подготовки.

Режим занятий – общее количество часов в неделю – 4 часа, 2 занятия в неделю, по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут.

Виды занятий: практические и теоритические занятия, выполнение самостоятельных упражнений, творческие занятия.

Программа состоит из 3 взаимосвязанных тематических разделов:

1. Спортивно-акробатическая подготовки;
2. Общефизической подготовки;
3. Творческой подготовки.

Раздел общефизическая подготовка (ОФП) изучается в течение всего года. Каждую неделю одно занятие будет направленно на совершенствование физической подготовки.

Спортивно-акробатические и творческие занятия, направлены на подготовку к выступлениям на культурно-творческих, патриотических, концертах и мероприятиях.

1.2 Цель и задачи программы

Цели программы:

формирование комплекса специальных знаний, умений и навыков в области спортивной акробатики.

Программа реализуется путем решения следующих задач:

Обучающих:

- познакомить с правилами техники безопасности во время занятий;
- научить простейшим акробатическим упражнениям;
- сформировать теоретические и практические специальные знания и навыки, необходимых для дальнейшего совершенствования техники исполнения акробатических элементов;

Развивающих:

- развивать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации учащихся, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

Воспитательные:

- воспитание норм и правил в здоровом образе жизни;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, смелость, решительность, трудолюбие.
- воспитание культуры поведения и бесконфликтного общения с окружающими;
- воспитание чувства самоконтроля, стремления к достижению положительного результата своей деятельности;

1.3 Учебный план программы

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	
1	Введение в спортивную акробатику(4ч.)			
	Особенности спортивной акробатики, техника безопасности на занятиях, правила страховки и самостраховки. Гигиена, питание, общий режим спортсмена.	2	-	Устный опрос
	Сдача нормативов по физической подготовке входящий контроль	-	2	Индивидуальное тестирование
2	Общая физическая и специальная подготовка (30ч.)			
	Общефизическая подготовка	1	14	Наблюдение, корректировка упражнений
	Специальная физическая подготовка	1	14	Выполнение индивид. заданий
3	Спортивно-акробатическая подготовка (44ч.)			
	Базовые акробатические элементы, их виды, особенности.	1	43	Выполнение индивидуальных заданий, наблюдение, корректировка упражнений
4	Хореографическая подготовка (8ч.)			
	Культура сцены, исполнительская культура, особенности жанров музыкального, театрального и танцевального искусства, направления художественного творчества	1	7	Выполнение индивидуальных заданий, наблюдение
5	Сдача нормативов по физической подготовке итоговый контроль (2ч.)	-	2	Индивидуальное тестирование
6	Итоговое занятие (2ч.)			
	Выполнение акробатической комбинации, выполнение изученных элементов		2	Выполнение акробатической комбинации, показательные выступления
Всего: 90 часов		6	84	

1.4 Содержание учебных занятий

1. Введение в спортивную акробатику (4 часа)

Теория: История развития спортивной акробатики. Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в ДЮСШ города, области. Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития спортивной акробатики в стране.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий спортивной акробатикой. Спортивная одежда и обувь спортсменов, уход за ними. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме.

Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат.

Практика: Сдача нормативов по физической подготовке (входящий контроль), с целью определения уровня физической подготовки обучающихся: Бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м, кросс 300 м, кросс 500 м, кросс 1000 м, кросс 1500 м, шестиминутный бег, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места (см), прыжок в длину с разбега (см), Прыжок в высоту с разбега (см), тройной прыжок с места (см), прыжки со скакалкой (раз в 1'), метание мяча 150 гр. (м), метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков), метание гранаты 500 гр.(м.), подтягивание на перекладине (раз), отжимания в упоре лежа (раз), поднимание туловища (раз за Г), вис на согнутых руках (сек.), полоса препятствий (мин.сек.), наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.), многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м).

2. Общая физическая и специальная подготовка (30 ч)

2.1 Общефизическая подготовка (15 ч.)

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных качеств.

Практика: Выполнение упражнений:

Строевые упражнения	- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

	<ul style="list-style-type: none"> - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления), с предметами - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной).
Упражнения с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, утяжелителями (для всех учебных групп); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП) (15ч.)

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной акробатики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов парно-групповой акробатики. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса, направленно на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной акробатике.

Практика: Выполнение упражнений:

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (спина прямая);
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол 90 градусов в висе на г/стенке - держать;
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке.

2. Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение различных упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости:

- бег;
- многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

3. Спортивно - акробатическая подготовка (44 часа).

3.1 Базовые акробатические элементы, их виды, особенности

Теория: В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты;
- стойки;
- равновесия;
- упоры.

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

- перекаты и кувырки;
- полуперевороты;
- перевороты;
- сальто.

Вторая группа элементов - парные упражнения – предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные (темпы, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки;
- поддержки;
- упоры, стойки, равновесия;
- взаимные перемещения партнеров.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности обучающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений – упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» – создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы обучающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них обучающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Практика: упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка: сидя, лежа на спине, в приседе; перекал: назад и вперед в группировке, назад в стойку на лопатках, в стойку на груди; кувырок вперед, назад: в группировке, ноги врозь, на одну ногу, без опоры на руки, в длину, с прыжка, соединение нескольких кувырков; кувырок вперед, назад согнувшись; перевороты: колесо боком; равновесие на одной ноге «ласточка»; «журавлик»; стойка: на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; колесо, рондат, фляк;

Упражнения на гибкость и растяжку: «мост»: из положения лежа на спине; из стойки на коленях наклоном назад; «шпагаты» разведение ног в шпагат с выдвижением правой (левой ноги вперед) с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате; складки; начальное обучение акробатическим прыжкам;

Соединение акробатических упражнений: из основной стойки – группировка, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекалом

назад – стойка на лопатках; составление групповых гимнастических пирамид, поддержки в двойках, тройках.

Комплекс упражнений «Юный акробат»

Исходное положение - основная стойка

I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

3-4. Равновесие на правой (левой), держать.

5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.

6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).

7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.

8. Сгибая руки и ноги - «моста, держать.

II. 1. Поворот кругом в упор присев.

2. Кувырок назад, ноги врозь

3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.

5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.

7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.

5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.

7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.

4. Хореографическая подготовка (8ч.)

Теория: Культура сцены, исполнительская культура, особенности жанров музыкального, театрального и танцевального искусства, направления художественного творчества.

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений – это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии.

На этапе СО хореографическая подготовка решает определенные задачи: укрепление здоровья, всестороннее развитие и совершенствование физических качеств, повышение культуры движений, уровня функциональной подготовленности, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, современный танец, народные танцы так же партерная хореография.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Практика: Знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса; освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг; разновидности ходьбы и бега под музыкальное сопровождение; разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями рук (различного характера и в разном темпе); пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами; освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

Повороты: Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями; одноименные и разноименные повороты на 90, 180, 360.

Равновесия: Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

Прыжки: Различные сочетания прыжков; прыжки толчком одной с приземлением на две ноги; прыжки со сменой ног впереди.

Общие (комплексные) программы: - общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации); - воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса.

5. Сдача нормативов по физической подготовке итоговый контроль (2ч.)

Практика: Бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м, кросс 300 м, кросс 500 м, кросс 1000 м, кросс 1500 м, шестиминутный бег, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места (см), прыжок в длину с разбега (см), Прыжок в высоту с разбега (см), тройной прыжок с места (см), прыжки со скакалкой (раз в 1'), метание мяча 150 гр. (м), метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков), метание гранаты 500 гр.(м.), подтягивание на перекладине (раз), отжимания в упоре лежа (раз), поднимание туловища (раз за Г), вис на согнутых руках (сек.), полоса препятствий (мин.сек.), наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.), многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м).

6. Итоговое занятие (2ч.)

Выполнение акробатической комбинации и выполнение всех изученных элементов в виде показательного выступления.

1.4 Планируемые результаты программы

В ходе освоения программы, планируемые результаты направлены на то, чтобы обучающийся смог применять, выполнять, отстаивать, доказывать, демонстрировать полученные знания, умения и навыки.

Предметные результаты:

- знают правила техники безопасности во время занятий;
- знают и умеют выполнять простейшие акробатические упражнения;
- сформированы теоретические и практические специальные знания, умения и навыки, необходимые для дальнейшего совершенствования техники исполнения акробатических элементов;
- сформировано способность развивать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений;

Метапредметные результаты:

Регулятивные. Обучающиеся научаться:

- чувству самоконтроля, стремления к достижению положительного результата своей деятельности;

Коммуникативные. Обучающиеся научаться:

- навыкам культурного поведения и общения в коллективе;
- вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;

Познавательные. Обучающиеся научаться:

- развивать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;

Личностные результаты:

- сформированы морально-волевые качества: выдержка, смелость, решительность, трудолюбие.
- сформированы нормы и правила в здоровом образе жизни;
- сформировано доброжелательное отношение со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- сформированы физические качества: скоростно-силовые, гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота.
- развиты творческие способности и творческая самореализация обучающихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование.
- сформировано стремление к качественному выполнению движений, настойчивость при достижении конечного результата.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

Год обучения	Планируемая дата начала обучения по программе	Планируемая дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	19.09.2022г.	20.03.2023г.	23	90	2 раза в неделю

2.2. Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Введение в спортивную акробатику. Особенности спортивной акробатики, техника безопасности на занятиях, правила страховки и само страховки. Гигиена, питание, общий режим спортсмена.	2	19.09.22	
2.	Сдача нормативов по физической подготовке (входящий контроль)	2	23.09.22	
3.	Общефизическая подготовка (ОФП). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП), перекаты в группировку, кувырок вперед.	2	26.09.22	
4.	ОРУ. СФП. Три кувырка вперед. Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	30.09.22	
5.	СФП. Длинный кувырок вперед. Поддержки.	2	3.10.22	
6.	СФП «Мост» с помощью и самостоятельно.	2	7.10.22	
7.	СФП «Шпагаты- правая, левая, поперечный». Упражнения на гибкость.	2	10.10.22	
8.	СФП. Шпагаты, мосты лёжа, стоя около опоры. Переворот боком, мосты.	2	14.10.22	
9.	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка». Переворот в сторону «Колесо»	2	17.10.22	
10.	СФП. Стойка на голове. Гибкость. Стойка на руках с поддержкой.	2	21.10.22	
11.	СФП. «Мост» из стойки на коленях. Элементы акробатической композиции для подготовки экзаменационного задания.	2	24.10.22	

12.	СФП. Повторить композиции. ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	28.10.22	
13.	Комплекс акробатических упражнений. Культура сцены, манера исполнения акробатических номеров, применение	2	31.10.22	
14.	Хореографическая подготовка. Танцевальные элементы. Темповые упражнения.	2	07.11.22	
15.	ОФП. Комплекс акробатических упражнений «Юный акробат»	2	11.11.22	
16.	СФП. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	14.11.22	
17.	Балансовые элементы. Элементы хореографии.	2	18.11.22	
18.	СФП. Композиции с элементами. Комплекс акробатических упражнений.	2	21.11.22	
19.	ОФП. Комплекс акробатических упражнений. СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	25.11.22	
20.	Парно- групповые элементы. Индивидуальные элементы.	2	28.11.22	
21.	Парно- групповые элементы. Хореографическая подготовка. Позиции рук, ног.	2	02.12.22	
22.	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка». Переворот в сторону «Колесо»	2	05.12.22	
23.	СФП. Стойка на голове. Гибкость. Стойка на руках с поддержкой.	2	09.12.22	
24.	Парно- групповые упражнения. Акробатические упражнения.	2	12.12.22	
25.	СФП. Индивидуальные элементы. Парно-групповые упражнения.	2	16.12.22	
26.	СФП. Индивидуальные элементы. СФП. Хореографические прыжки.	2	19.12.22	
27.	Танцевальная композиция. ОФП. Парно-групповые упражнения.	2	23.12.22	
28.	Перекидка вперед с помощью. ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».	2	16.01.23	
29.	Переворот в сторону «Колесо». СФП. Стойка на голове. Гибкость.	2	20.01.23	
30.	Стойка на руках с поддержкой. «Мост» из стойки на коленях.	2	23.01.23	
31.	Повторить композиции. Хореографическая подготовка. ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	27.01.23	
32.	Комплекс акробатических упражнений. ОФП.	2	30.01.23	
33.	Темповые упражнения. СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	03.02.23	
34.	ОФП. Комплекс акробатических упражнений. Парно-групповые упражнения.	2	06.02.23	
35.	Акробатические упражнения. Индивидуальные элементы.	2	10.02.23	
36.	Упражнения на гибкость. СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	13.02.23	

37.	Балансовые элементы. Комплекс акробатических упражнений.	2	17.02.23	
38.	Комплекс акробатических упражнений. ОФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	20.02.23	
39.	Парно - групповые элементы. Индивидуальные элементы.	2	27.02.23	
40.	Парно- групповые элементы. Перекидка вперед с помощью. ОФП.	2	03.03.23	
41.	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка». Переворот в сторону «Колесо»	2	06.03.23	
42.	Стойка на голове. Гибкость. Стойка на руках с поддержкой.	2	10.03.23	
43.	«Мост» из стойки на коленях. ОФП. Упражнения на гибкость. Темповые упражнения.	2	13.03.23	
44.	Сдача спортивных нормативов (итоговый контроль)	2	17.03.23	
45.	Выполнение акробатической комбинации и выполнение всех изученных элементов в виде показательного выступления	2	20.03.23	
	Итого:	90		

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Инвентарь и оборудование.

Маты поролоновые, бута-маты используются для страховки учащихся.

Музыкальная аппаратура используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалки гимнастические используются для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мячи используются для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обручи гимнастические используются для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейки гимнастические используются при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Гимнастические снаряды: брусья и перекладина используются для изучения балансов, упоров, висов, переворотов и тд.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогами техникума, имеющими высшее педагогическое образование или образование по профилю реализации программы, обладающими достаточными практическим опытом, знаниями и умениями. Преподаватели проходят курсы повышения в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Педагоги самостоятельно выбирают используемые педагогические технологии, методы и приемы, исходя из их уместности и целесообразности в том числе и в ходе организации и проведения учебных занятий в дистанционном формате.

2.4 Формы контроля/аттестации

Целью педагогического контроля является оценка уровня знаний и умений, обучающихся на различных ступенях освоения программы. Контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, в ходе участия в соревнованиях, конкурсах, выступлениях, играх, турнирах, эстафетах, тестированиях, а также в ходе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

Входящий контроль предполагает получение информации об уровне имеющихся у обучающегося знаний, умений, навыков об изучаемом предмете, уровне сформированной способностей и развития личностных качеств.

Текущий контроль включает организацию проверки качества обучения обучающихся по образовательной программе в течение года. Проверка проводится на каждом занятии.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью получения информации о степени освоения обучающимися программы, достижения ими планируемых итоговых результатов в данном учебном году. Промежуточная аттестация проходит в форме показательных выступлений.

Формой фиксации образовательных результатов учащихся является журнал учёта проведения учебных занятий. Результаты проведения итоговой аттестации фиксируются в ведомости по аттестации.

По окончании изучения Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы все участники, успешно освоившие ее, получают подтверждающий сертификат.

2.4. Оценочный материалы

Характеристика оценочных материалов

Таблица 4

	Вид	Цель	Форма и методы оценивания	Критерии оценивания
1	Входящий контроль	Определение уровня физической подготовки	Сдача нормативов по физической подготовке	Низкий Средний Высокий (Приложение 2)
2	Текущий контроль	Определение уровня освоения программы	Устный опрос наблюдение, корректировка выполнения упражнений	Низкий Средний Высокий (Приложение 1)
3	Промежуточный контроль	Демонстрация умений и навыков в спортивных и акробатических упражнениях	Демонстрация спортивных и акробатических элементов, (комплекс упражнений «Юный акробат»)	Низкий Средний Высокий (Приложение 3)
4	Промежуточная аттестация	1. Усвоение программы 2. Определение уровня развития в спортивно-акробатической подготовке 3. Определение уровня физической подготовки	1. Итоговое тестирование 2. Сдача нормативов по физической подготовке 3. Выполнение акробатических элементов, показательные выступления	Низкий Средний Высокий 1. (Приложение 4) 2. (Приложение 2) 3. (Приложение 5)

2.5 Методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

Одним из первых этапов реализации программы является организационно - методическое обеспечение образовательного процесса. Программа включает в себя задачи и планируемые результаты, а также особенности, календарно-тематическое планирование и содержание обучения.

Содержание обучения раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

Календарно-тематический план составлен в соответствии с утвержденным расписанием занятий и утвержденным календарным учебным графиком.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий, тема занятий должна соответствовать календарно-тематическому плану.

При проведении занятий педагог использует в образовательном процессе разнообразный учебно-методический и дидактический материал:

- рабочую программу с календарно-тематическим планированием;
- поурочное планирование; -информационные карты занятий;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- плакаты;
- компьютерные презентации по темам программы;
- банк учебных фильмов.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих способностей, исходя из условий подготовки к выступлениям, к участию в соревнованиях различного уровня, подготовки и проведению соревнований внутриучрежденческого уровня, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов.

Каждое занятие начинается с озвучиванием темы и задач, а заканчивается подведением итогов по изученному и пройденному материалу.

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

В подготовительную часть входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В заключительной части используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее.

При реализации образовательного процесса педагог использует следующие обучающие методы:

1. *Наглядные*: показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные*: объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. *Практические*: повторение упражнений; выполнение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: творческие задания, комфортная среда занятия и др.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Формы проведения занятий: занятия по изучению нового материала; занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному акробатическому элементу. В парах — для проведения ОРУ, ОФП и при разучивании пирамид и поддержек.

Поточная — при проведении прыжков, акробатических связок и элементов.

В основу разработки содержания программы взяты ведущие дидактические принципы:

- доступность
- личностно-ориентированный подход
- практическая направленность
- деятельностный подход.

Основными принципами деятельности Клуба являются: принцип добровольности; принцип взаимодействия; принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей; принцип преемственности; принцип равноправия и сотрудничества; принцип самостоятельности; принцип ответственности; коллективности; принцип ответственности за собственное развитие.

2.6 Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.- СПб.: Респек», Люкси, 1996. - 256с.
2. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с.
3. Гусева Т.А. Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.- Тобольск.: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002. – 165с.
4. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика.- Москва: Академия, 2005.- 236с.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – Москва: Владос, 2003. – 135с.
6. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с.
7. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки.- Волгоград.: Учитель, 2006. – 96с.
8. Семенова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 1998.- 275с.
9. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ACADEMIA, 2003. - 479 с.

Критерии и нормы оценки знаний и умений, обучающихся при устном опросе

«Высокий» уровень ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
- верно использованы термины;
- при ответе использованы различные умения, выводы из наблюдений;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания.

«Средний» уровень ставится, если:

- раскрыто содержание материала;
- ответ самостоятельный, но с наводящими вопросами преподавателя;
- при ответе допущены небольшие неточности, изложение не всегда последовательно.

«Низкий» уровень ставится, если:

- основное содержание материала не раскрыто;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы.

Критерии и нормы оценки, обучающихся по физической подготовке

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

12 лет

13 лет

14 лет

15 лет и старше

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2	5.0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47	36	39	42	40	43	46	35	38	41	39	42	45	34	37	40	38	41	44
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07	52	56	1.00	58	1.01	1.05
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
7.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900	1300	1250	1150	1100	1050	950	1350	1300	1200	1150	1100	1000	1400	1350	1250	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
9.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	160	150	140	190	175	160	165	155	145	205	190	175	170	160	150	220	205	190	175	165	155
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240	360	330	300	330	300	270	380	350	320	350	310	260	220	205	190	175	165	155
11.	Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	95	100	95	85	115	110	100	105	100	90	120	115	110	105	100	90	410	380	350	360	320	280
12.	Тройной прыжок с места (см)	560	530	500	510	490	450	580	550	520	515	500	470	620	610	590	520	505	475	125	120	115	110	105	95
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105	120	115	105	135	125	115	125	120	110	140	130	120	130	120	110	140	135	125
14.	Метание мяча 150 гр. (м)	36	29	21	23	18	15	39	31	23	26	19	16	42	37	28	27	21	17	45	40	31	28	23	18
15.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8	25	21	17	15	12	9	28	24	20	16	13	10	30	26	22	18	15	12
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12	8	7	5	16	14	12	9	7	5	16	14	12	11	9	6	18	15	13
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4	26	22	18	10	8	6	30	26	22	12	10	8	32	28	24	12	9	6
18.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20	34	30	26	30	26	22	36	33	30	32	28	24	48	44	40	36	32	28
19.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19	30	26	22	25	23	18	35	30	25	30	27	20	40	35	30	34	30	25
20.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40	1.50	1.40	2.00	2.20	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
21.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7	12	9	6	14	11	8	13	9	7	15	12	9	13	10	7	16	12	10
22.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	32 16	30 15	28 14	26 15	24 14	22 13,5	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15

Критерии оценивания:

«В» - высокий уровень физической подготовки; «С» - средний уровень физической подготовки; «Н» - низкий уровень физической подготовки

Практические задания для проведения промежуточного контроля

Задание №1. Выполнить строевые команды: построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении в колонне, ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, переход с шага на бег и обратно, при этом сохраняя правильную осанку.

Задание №2. Комплекс упражнений «Юный акробат»

Исходное положение - основная стойка

I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

3-4. Равновесие на правой (левой), держать.

5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.

6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).

7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.

8. Сгибая руки и ноги - «моста», держать.

II. 1. Поворот кругом в упор присев.

2. Кувырок назад, ноги врозь

3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.

5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.

7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.

5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.

7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.

Критерии оцениваемых практических умений

№ задания	Практические умения	Критерии оценивания
1	Понимание и выполнение строевых команд, умение следить за осанкой. Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>высокий уровень:</i> правильно выполняет строевые команды; умеет самостоятельно контролировать осанку; • <i>средний уровень:</i> допускает незначительные ошибки в выполнении строевых команд, самостоятельно может контролировать осанку непродолжительное время, нуждается в периодическом контроле со стороны педагога; • <i>низкий уровень:</i> допускает ошибки в выполнении строевых команд, не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога;
2	Знание и умение последовательно выполнять комплекс упражнений «Юный акробат».	<ul style="list-style-type: none"> • <i>высокий уровень:</i> правильно выполняет простейшие элементы, не испытывает затруднений; энергичное выполнение движений; • <i>средний уровень:</i> в основном правильно выполняет простейшие элементы, может выполнять элементы самостоятельно; недостаточно энергичное выполнение движений; • <i>низкий уровень:</i> испытывает серьезные затруднения в выполнении элементов, может выполнить с помощью педагога; мышечно- слабое выполнение движений;

Итоговое тестирование**Задание 1. Соотнеси название понятий и терминов с их описанием**

Название терминов и понятий	Описание терминов и понятий
Спорт	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
Физическая культура	специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.
Режим дня	раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний
Здоровье	метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).
ЗОЖ (здоровый образ жизни)	организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его физического и интеллектуального потенциала, чередование труда и отдыха
Закаливание	это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.
Гигиена	состояние полного физического, психического и социального благополучия

Правильные ответы к Заданию № 2 «Соотнеси название понятий и терминов с их описанием»

Спорт	специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.
Физическая культура	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
Режим дня	организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его физического и интеллектуального потенциала, чередование труда и отдыха
Здоровье	состояние полного физического, психического и социального благополучия
ЗОЖ (здоровый образ жизни)	это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.
Закаливание	метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).
Гигиена	раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний

Критерии оценивания задания:

6-7 правильных ответов – высокий уровень освоения,
 4-5 правильных ответов – средний уровень освоения,
 Менее 4 правильных ответов – низкий уровень освоения.

Задание № 2 Установите соответствие между терминами и определениями:

Элемент	совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным и конечным элементами.
Акробатика	Вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).
Комбинация	это последовательно, связанное выполнение акробатических упражнений.
Спортивная акробатика	исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.
Акробатическая комбинация	кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

Ответы к заданию № 1

Спортивная акробатика	Вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).
Акробатика	исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.
Комбинация	совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным и конечным элементами.
Элемент	кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.
Акробатическая комбинация	это последовательно, связанное выполнение акробатических упражнений.

Критерии оценивания задания:

5 правильных ответов – высокий уровень освоения,

4 правильных ответов – средний уровень освоения,

3 и менее правильных ответов – низкий уровень освоения.

Критерии оценки итоговых показательных выступлений

Критерии оценивания	Характеристика
Высокий уровень	технически качественное владение акробатическими элементами;
Средний уровень	технически качественное владение акробатическими элементами с небольшими недочетами
Низкий уровень	исполнение с большим количеством недочетов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость