

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО:
на заседании МС
МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
Протокол № 6
от « 28 » 05 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
Протокол № 5
от « 31 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
И.А. Галиева
Приказ № 97
от « 21 » 05 2021 г.



«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 2 года, возраст обучающихся: 6-8 лет)

Автор-составитель:
Смирнова Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата
высшей квалификационной категории

г. Салават, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	5
3. Учебный план	7
3.1 Учебный план первого года обучения	7
3.2 Учебный план второго года обучения	8
4. Содержание программы	9
4.1 Содержание программы первого года обучения	9
4.2 Содержание программы второго года обучения	14
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	20
6. Оценочные и методические материалы	23
7. Список литературы	25
8. Приложения	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОФП (общая физическая подготовка) – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у ребенка основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (кардио-распираторной, опорно-двигательной, нервной и косвенно других систем).

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа модифицированная, разработана на основе типовых программ по спортивной акробатике спортивных школ.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Отличительная особенность данной программы заключается:

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

- в том, что в ней прослеживается углубленное изучение специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скорости исполнения элементов, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

- в формировании компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке и определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, широкими возможностями социализации в процессе развития спортивных навыков.

Адресат программы: обучающиеся 6-8 лет.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы:

1 год обучения - 35 учебных недель по 2 академических часа в неделю, что составляет 70 академических часа в год.

2 год обучения - 36 учебных недель по 2 академических часа в неделю, что составляет 72 академических часа в год.

Итого на весь период обучения 142 академических часа.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу согласно нормам СанПин. Даты начала и окончания учебных периодов:

1 год обучения – с 13 сентября по 31 мая;

2 год обучения – с 01 сентября по 31 мая.

Формы обучения и виды занятий:

- лекция;
- беседа;
- практическое занятие;
- сдача нормативов (Приложение);
- анализ показателей сдачи нормативов;
- показательные выступления.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: в группу 1 года обучения принимаются все желающие заниматься в возрасте от 6 до 8 лет. Специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор на второй год обучения на основе собеседования.

Количество обучающихся в группе: численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата. 1–2 год обучения – 15 человек в группе.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменениями санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5–8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности, в воспитании коллективной творческой деятельности.

Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей, приобретенные знания и навыки.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста обучающихся, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

В целях лучшего усвоения и восприятия учебного материала занятия предполагают теоретическую и практическую часть. На каждом из занятий прорабатывается методика исполнения элементов (учебного материала) с углубленной проработкой отдельных технических моментов. Основной упор на занятиях делается на качественное исполнение каждого элемента, комбинаций из двух и более элементов. Так же внимание уделяется самоконтролю, самостраховке.

Практическая работа.

Практическая работа в течение всего обучения состоит из следующих этапов:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять элементы самостоятельно и в группе;
- соединять отдельные упражнения в единый комплекс;
- умение самостоятельно проводить комплексы разминки и «подкачки»;
- выявление недостатков и устранение их (самоанализ).

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через занятие общефизической подготовкой.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения специальных физических упражнений.

Развивающие:

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координационные, скоростные, силовые возможности;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

Воспитательные:

- привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к спортивным достижениям.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП» на 2021-2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	13.09.2021	31.05.2022	35	70	2 раза по 1 академическому часу

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа
2	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	18	2	16	Показ
3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	16	2	14	Показ
4	Упражнения для укрепления спины.	17	2	15	Показ
5	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	16	2	14	Показ
6	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет
	Итого	70	9	61	

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих и другие);
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	18	1	17	Показ.
3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	17	1	16	Показ.
4	Упражнения для укрепления спины.	17	1	16	Показ.
5	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	17	1	16	Показ.
6	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
	Итого	72	5	67	

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

– Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с интернет ресурсами;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

- планировать занятия ОФП в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Большое внимание уделяется упражнениям для укрепления рук и плечевого пояса, для укрепления мышц брюшного пояса, для укрепления спины, для укрепления ног, развития прыжка.

Задачи на 1 год обучения.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений.

Развивающие:

- способствовать освоению умений выполнять комплексы различных специальных физических упражнений.

Воспитательные:

- привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающегося к занятиям спортом.

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 18 ч. (теория – 2 ч., практика – 16 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью в то же положение. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 16 ч. (теория – 2 ч., практика – 14 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц

брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперед, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторов комбинации – 10 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лежа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 5 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 7 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 10 раз.

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 17 ч. (теория – 2 ч., практика – 15 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц

спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Теория. Общая и специальная физическая подготовка акробатов

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторов комбинации – 10 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъемы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъемы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног.

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 5 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 5 раз.

Тема 4.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 7 раз.

Тема 4.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 10 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 16 ч. (теория – 2 ч., практика – 14 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

- Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики.
- Тема 5.2** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.
- Тема 5.3** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Теория. Правила соревнований, подготовка и проведение.
- Тема 5.4** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полу пальцы.
- Тема 5.5** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.
- Тема 5.6** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов.
- Тема 5.7** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».
- Тема 5.8** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.
- Тема 5.9** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.
- Тема 5.10** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки на одной ноге.
- Тема 5.11** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов.
- Тема 5.12** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.
- Тема 5.13** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.
- Тема 5.14** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.
- Тема 5.15** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.
- Тема 5.16** Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.
- Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)**
- Тема 6.1** Сдача нормативов. Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)
- Тема 6.2** Сдача нормативов. Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Но на втором году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 2 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения специальных физических упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающегося к занятиям спортом;
- сформировать устойчивый интерес обучающегося к достижению спортивных успехов.

2 год обучения год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и режим питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 18 ч. (теория – 1 ч., практика – 17 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 17 ч. (теория – 1 ч., практика – 16 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц

брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперед, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторов комбинации – 10 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лежа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 5 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 5 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторов комплекса – 7 раз.

Тема 3.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 17 ч. (теория – 1 ч., практика – 16 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробатов.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад. Увеличение количества подходов.

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъемы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъемы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног.

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 4.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 17 ч. (теория – 1 ч., практика – 16 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики. Правила соревнований, подготовка и проведение.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях. Увеличение количества подходов.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полупальцы.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

Тема 5.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 5.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 5.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки на одной ноге.

Тема 5.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Прыжки на скакалке – 20 раз.

Тема 5.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 5.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 5.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 5.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 5.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 5.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов контрольных нормативов.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы проведения занятий: практическое, теоретическое или комбинированное занятие, беседа, эстафета, соревнование, групповая, индивидуально-коллективная работа.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая
- индивидуальная – работа с одаренными детьми;

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Технология группового обучения. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Цель использования технологии: обеспечение активности образовательного процесса и достижение высокого уровня усвоения содержания программы.

Деятельность в группе:

- одновременная работа со всей группой обучающихся при объяснении нового материала;
- работа в составах (пары, тройки);
- групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы выполняются различные функции: педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Эта форма работы обеспечивает учет индивидуальных особенностей обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности.

При использовании на занятиях групповой технологии у обучающихся формируются коммуникативные навыки, повышается уровень усвоения изучаемого материала и личная ответственность каждого за общее дело, создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося.

Технология дифференцированного обучения. Дифференцированное обучение – это форма организации учебного процесса, при которой педагог работает с группой обучающихся, составленной с учётом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Педагогическая технология дифференцированного развития физических качеств средствами акробатики.

В процессе развития физических качеств обучающихся применяется дифференцированный подход, при котором с учетом разности физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки.

С учетом специфики ОФП определяются особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся,

проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Здоровье сберегающая технология.

Здоровье сберегающие образовательные технологии можно рассматривать как совокупность форм и методов организации обучения обучающихся без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающемуся сохранение здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии – это наличие условий:

- психологический комфорт в группе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- эмоциональный эффект (победа или поражение);
- двигательная активность (смена видов деятельности во время занятия).

Интернет технологии:

- подбор учебного материала;
- просмотр выступлений с Чемпионатов мира, Европы, Всероссийских соревнований по спортивной акробатике;
- отслеживание нововведений в данном виде спорта.

Компьютерные технологии:

- применение видеосъемок на занятиях и выступлениях для дальнейшего просмотра и выявления ошибок, неточностей, для последующего устранения.

Это целый комплекс, который влияет на успешность в обучении. Организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение занятия с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность помещения, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, требование);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбрать для себя направление специализации, педагога и т.п.

Основные методы и формы организации образовательного процесса:

- применение на занятиях словесных и наглядных методов обучения;
- организация групповой и индивидуальной работы;
- проведение презентаций;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;

- тематическое консультирование;
- проведение для обучающихся тематических мастер-классов;
- практические занятия, беседы;
- поощрение новаторства и творчества;
- создание проблемных ситуаций.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- схемы комбинаций и показательных выступлений;
- книги, журналы по технике исполнения акробатических элементов;
- видеоматериалы и презентации по акробатике.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для занятий предусмотрен оборудованный спортивный зал, акробатический (гимнастический) ковер, тренажеры, нестандартное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки. Имеются компьютер, интернет.

В рамках реализации национальных проектов «Образование» приобретено:

№	Оборудование	Кол -во
1	Утяжелители для ног	4 шт
2	Утяжелители для рук	4шт
3	Брусья навесные	2шт
4	Гантели	1 комплект
5	Скамейка гимнастическая	4шт
6	Мат гимнастический	5шт

VI. Оценочные и методические материалы

Контроль и критерии замера результатов.

Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

В течение всего образовательного процесса преподавателю необходимо проводить диагностику, которая поможет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках обучающегося, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие обучающихся.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей обучающихся:

- уровень методически грамотного исполнения элементов;
- уровень физической подготовленности; характер двигательной активности;
- уровень чистоты, четкости и скорости исполнения элементов и комбинаций.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта исполнения элементов, педагогом организуются зачет по сдаче нормативов согласно году обучения и этапу подготовки.

Формами промежуточного и итогового контроля являются показательные выступления в небольшом формате (на занятиях в группах), а так же перед родителями на открытых занятиях, участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- соревнования;
- диагностика.

Способы проверки результатов:

- зачет по изученным упражнениям;
- сдача нормативов (Приложение №1);
- открытые занятия;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Методические материалы.

Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися: это и устное изложение материала, беседа, работа по образцу, самостоятельное выполнение работы. Содержание программы предусматривает разнообразные формы занятий: вводное, традиционное, практическое, занятие – ознакомление, усвоение, применение на практике, повторение, обобщения и контроля полученных знаний.

Стимулируют интерес к общению нетрадиционные занятия в виде игр, викторин, конкурсов и т. д. Качество условия содержания программы определяется выбором методов обучения и воспитания.

На занятиях педагог использует следующие методы обучения:

- репродуктивный (педагог сам объясняет материал);
- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
- поисковый (педагог помогает в решении проблемы);
- эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых);

На занятиях педагог опирается на следующие методы воспитания: рассказ, диспут, беседа.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;

- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию, взаимозависимость, сотрудничество обучающихся.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая (или в парах); фронтальная; экскурсия; конкурс; соревнование.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012года.
2. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» (принят Государственным Собранием –Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года).
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. Принята 20 ноября 1989 года.
4. Конституция Республики Башкортостан. Принята 24 декабря 1993 г.
5. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993 года.
6. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018 г.
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р г. Москва).
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Положение о дистанционном обучении в МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Основная литература

1. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2017-2020г
2. Свод правил спортивная акробатика 2017-2020
3. Свод правил спортивная акробатика 2017-2020 гг. Международная федерация гимнастики.

Дополнительная литература

1. Анцупов Е.А. «50 лет спортивной акробатике», 1999.
2. Балобан В.Н. «Спортивная акробатика», М.,1977.
3. Бернштейн Е.А. «О ловкости и ее развитии», 1991.
4. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розина Е.Ю. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школвысшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В., «Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие», М.,2001.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
7. Запашный В.М. «Вольтижная акробатика», 1966.
8. Зациорский В.М. «Основы спортивной метрологии», 1982.
9. Игнатенко А.М. «Акробатика», 1956

10. Игнашенко А.М. «Акробатика». – М.: Физкультура и спорт, 1951. Исаев А.А. «Творчество тренера»,1982.
11. Классификационная программа по спортивной акробатике.
12. Коркин В.П. «Спортивная акробатика»,1981.
13. Коркина В.П. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1981
14. Курьсь В.Н. «Сложные акробатические прыжки»,1988.
15. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Учебник для институтов физической культуры, М.:» Гимнастика»,1977.
17. Филин В.П. «Основы юношеского спорта»,1980.

Интернет-ресурсы

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт федерации спортивной акробатики России.
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет.
4. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России.
5. <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство.

**Входная аттестация
Контрольные нормативы 1 года обучения**

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	3	5	более 5
	д	0	3	более 3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	5	7	более 7
	д	3	4	более 4
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	5	7	более 7
	д	3	4	более 4

Контрольные нормативы 2 года обучения

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	4	6	более 6
	д	2	3	более 3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	6	7	более 7
	д	4	5	более 5
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	6	7	более 7
	д	4	5	более 5

**Промежуточная аттестация
Контрольные нормативы 1 года обучения**

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	5	6	более 5
	д	3	5	более 3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	7	8	более 7
	д	4	5	более 4
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	7	8	более 8
	д	4	5	более 5

Контрольные нормативы 2 года обучения

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	6	7	более 7
	д	3	4	более 4
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	7	8	более 8
	д	5	6	более 6
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	7	8	более 8
	д	5	6	более 6

**Итоговая аттестация
Контрольные нормативы 1 года обучения**

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	6	7	более 5
	д	5	6	более 3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	8	9	более 9
	д	5	7	более 7
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	8	9	более 9
	д	5	7	более 7

Контрольные нормативы 2 года обучения

Упражнения	Пол	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье(отжимание)	м	7	15	более 15
	д	4	10	более 10
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	8	15	более 15
	д	6	10	более 10
Прыжок с поджатыми ногами на месте	м	8	15	более 15
	д	6	15	более 15