



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
от 22.12.2023 г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
О.Г. Беренда  
Приказ № 9 от 09.01.2024г.

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

**«АКРОБАТИКА»**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Уровень программы:         | <u>Базовый</u>           |
| Срок реализации программы: | <u>92 часа</u>           |
| Возрастная категория:      | <u>от 6 до 17 лет</u>    |
| Вид программы:             | <u>авторская</u>         |
| Форма обучения:            | <u>Очная</u>             |
| ID номер в Навигаторе      |                          |
| Программа реализуется:     | <u>На платной основе</u> |

Автор-составитель:  
Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
**Оловянникова Ю.А.**

Сочи, 2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №п/п   | Содержание  | Стр. |
|--------|---|------|
| 1.     | <b>Раздел 1.</b> Комплекс основных характеристик программы<br>объем, содержание, планируемые результаты | 3    |
| 1.1.   | Пояснительная записка   | 3    |
| 1.2.   | Цель и задачи программы   | 5    |
| 1.3.   | Содержание программы  | 6    |
| 1.4.   | Планируемые результаты  | 10   |
| 1.5.   | Программа воспитания  | 10   |
| 1.5.1. | Цели и задачи   | 10   |
| 1.5.2. | Формы и методы воспитания   | 15   |
| 1.5.3. | Организационные условия   | 16   |
| 1.5.4. | Календарный план воспитательной работы  | 16   |
| 2.     | <b>Раздел 2.</b> Комплекс организационно-педагогических<br>условий, включающий формы аттестации         | 18   |
| 2.1.   | Календарный учебный график  | 18   |
| 2.2.   | Условия реализации  | 18   |
| 2.3.   | Формы аттестации  | 19   |
| 2.4.   | Оценочные материалы   | 19   |
| 2.5.   | Методические материалы  | 21   |
| 2.6.   | Список литературы   | 25   |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (Далее – ФЗ № 273).

2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

8. Устав МБУДО СШ № 4 г.Сочи.

Акробатика (греч. akrobatéo — хожу на цыпочках, лезу вверх) — комплекс различных гимнастических упражнений. В толковом словаре слово "акробат" объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и просто как ловкий, быстрый человек. В настоящее время под акробатикой понимают спортивные, и прежде всего гимнастические (одиночные и групповые) упражнения, демонстрирующие смелость и мастерское владение телом.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения,

формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

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

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей доступными средствами общей физической подготовки и элементами спортивной акробатики, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по акробатике, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст и младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

**Новизна** Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять учащихся в течении года.

**Отличительной особенностью** Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

**Адресат программы.** На обучение по Программе принимаются дети от 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

**Уровень программы** – базовый.

**Срок реализации** Программы 92 часа, 46 учебных недель (2 часа в неделю).

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная, очная с возможностью применения

дистанционных технологий и электронного обучения.

### **Режим занятий.**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 2 до 6 человек.

**Особенности образовательного процесса.** Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одаренных обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

## **1.2. Цели и задачи**

**Основная цель** Программы - организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

### **Личностные:**

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

### **Метапредметные:**

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

#### **Предметные:**

- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Обучение технике акробатических упражнений;
- Обучение правилам безопасности во время выполнения упражнений.

### **1.3. Содержание программы**

Ежегодный учебный план рассчитан на 46 учебных недели и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка, Физическая подготовка, Спортивные и подвижные игры, Аттестация (Таблица № 1).

Таблица № 1

#### **Учебный план**

| № п/п              | Наименование предметных областей   | Количество часов по программе  | Форма аттестации                        |
|--------------------|------------------------------------|--|---|
|                    |                                    | Ознакомительный уровень  |   |
| 1.                 | Теоретическая подготовка           | 6  | собеседование                           |
| 2.                 | <b>Общая Физическая подготовка</b> | <b>20</b>  | Контрольные нормативы                   |
| 2.1.               | Общеразвивающие упражнения         | 10   |   |
| 2.2.               | Гимнастические упражнения          | 10   |   |
| 3.                 | Акробатика                         | 50   |   |
| 4.                 | Подвижные игры                     | 14   |   |
| 5.                 | Аттестация                         | 2  | Собеседование.<br>Контрольные нормативы |
| 4.1.               | Итоговая                           | 2  |   |
| 6.                 | Самостоятельная работа             | Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану |   |
| <b>Итого часов</b> |                                    | <b>92</b>  |   |

#### 1. Теоретическая подготовка (6 час.)

Гигиенические знания и навыки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и

оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

## 2. Общая Физическая подготовка (20 час.)

*Общеразвивающие упражнения.* Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и

левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель

*Гимнастические упражнения.* Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на балансировочной подушке.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя) . Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной



амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

### 3. Акробатика (50 час.)

Изучение техники выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках из различных положений, с различным положением ног, без опоры руками; стойка на голове; равновесие «ласточка», боковое равновесие (в парах, с опорой); «мост» из различных положений, с опорой на обе ноги, на одну ногу, на обе руки, на одну руку, мост с поворотом в упор присев; полушпагаты, шпагаты; группировка, перекаты (вперед, назад, боком), кувырки (вперед, назад); переворот в сторону («колесо»); хореографические и музыкально-ритмические упражнения.

Изучение техники выполнения акробатических элементов: «мост» из положения стоя; стойка на руках с опорой; переворот вперед; равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой; равновесие с захватом ноги за голень; затяжка «кольцом» (равновесие); из стойки на руках кувырок вперед согнувшись; переворот боком («колесо») с поворотом в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; переворот назад; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»); соединение 5-6 акробатических элементов в связку. Хореографические и музыкально- ритмические упражнения, элементы ритмической гимнастики.

### 4. Подвижные игры (14 час.)

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1 X 1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Аттестация (2 часа). В конце обучения по программе проводится итоговая аттестация для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», учащийся должен:

##### **Личностные результаты**

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

##### **Метапредметные результаты**

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

##### **Предметные результаты**

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о физической культуре и спорте;
- развить физические качества;
- уметь выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно;
- освоить технику акробатических упражнений;
- знать правила безопасности во время выполнения упражнений

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося.

#### **1.5. Программа Воспитания**

##### **1.5.1. Цели и задачи.**

**Целью** воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физической культурой и спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных **задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- здоровье сбережение;
- патриотическое и правовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-эстетическое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания

### **1.5.2. Формы и методы**

Обучение в спортивной школе имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор тренерами-преподавателями таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов

деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации, познанию, нравственному поведению.

Основной **формой** воспитания и обучения детей в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Методы** воспитания применяемые в процессе обучения объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

а) методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, метод примера;

б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

в) методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

г) методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

Формы воспитательной работы в зависимости от метода воспитательного воздействия:

- словесные – собрания, беседы, встречи, объяснение, рассказ;
- практические – учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, походы, субботники;
- наглядные – встречи с известными спортсменами, экскурсии, посещение учебно-тренировочных занятий обучающихся программ на этапах спортивной подготовки, посещение соревнований всероссийского уровня.

### 1.5.3. Организационные условия.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе

учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными волейболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

#### 1.5.4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 2

| № п/п  | Название события мероприятия                                     | Сроки          | Форма проведения  | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события                                 |
|--|--|----------------|---|--|
| <b>1. Здоровье сбережение</b>                  |  |                |   |  |
| 1  | Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях  | В течение года | Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта | Журнал учета групповых занятий, мотивация к занятиям физической культурой спортом, Фото- и видеоматериалы спортивных мероприятий |
| 2  | Пропаганда здорового образа жизни                                | В течение года | Лекции, спортивные мероприятия  | Журнал учета групповых занятий, сохранность здоровья обучающихся   |
| <b>2. Патриотическое и правовое воспитание</b> |  |                |   |  |
| 3  | Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре   | май-июнь       | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)   | Журнал учета групповых занятий   |
| 4  | Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования | сентябрь       | Лекции, семинары, мастер-классы   | Фото- и видеоматериалы мастер-классов,   |

|  |   |                |  |  |
|--|---|----------------|--|--|
|  | и спорта, профилактика правонарушений   |                |  | Журнал учета групповых занятий                   |
| 5  | Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),  | май, октябрь   | Организация праздников, спортивных мероприятий, акций                      | Фото- и видеоматериалы показательных выступлений |
| <b>3. Спортивно-эстетическое воспитание</b>                                    |   |                |  |  |
| 6  | Встреча с известными спортсменами школы   | В течение года | Встреча  | Журнал учета групповых занятий                   |
| 8  | Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований   | В течение года | Посещение занятий  | Журнал учета групповых занятий                   |
| 9  | Посещение музеев, экскурсии   | В течение года | Экскурсии  | Журнал учета групповых занятий                   |
| <b>4. Трудовое воспитание</b>  |   |                |  |  |
| 10   | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после учебно-тренировочного занятия   | В течение года | Уборка мест занятий  | Журнал учета групповых занятий                   |
| 11   | Участие в субботниках   | Апрель-май     | Субботник  | Журнал учета групповых занятий                   |
| <b>5. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей</b> |   |                |  |  |
| 12   | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе | В течение года | Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу | Журнал учета групповых занятий                   |

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения – с сентября по август.
2. Начало обучения – по приказу учреждения.
3. Продолжительность Программы – 46 учебных недель, 2 часа в неделю, общее количество 92 часа;
4. Режим тренировочных занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа (2 академических часа в неделю).

Таблица № 3

#### Примерное распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика»

| № п/п | Содержание занятий          | Количество учебных часов по месяцам |          |           |           |          |           |          |           |          |          |          |           |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
|       |                             | январь                              | февраль  | март      | апрель    | май      | июнь      | август   | сентябрь  | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | Всего     |
| 1.    | Теоретическая подготовка    | 1                                   | 1        | 1         | 1         |          |           |          | 1         |          | 1        |          | 6         |
| 2.    | Общая физическая подготовка | 2                                   | 2        | 2         | 2         | 2        | 2         | 1        | 2         | 2        | 2        | 1        | 20        |
|       | Общеразвивающие упражнения  | 1                                   | 1        | 1         | 1         | 1        | 1         | 1        | 1         | 1        | 1        |          | 10        |
|       | Гимнастические упражнения   | 1                                   | 1        | 1         | 1         | 1        | 1         |          | 1         | 1        | 1        | 1        | 10        |
| 3.    | Акробатика                  | 4                                   | 4        | 5         | 5         | 5        | 5         | 2        | 5         | 5        | 5        | 5        | 50        |
| 4.    | Спортивные и подвижные игры | 1                                   | 1        | 2         | 2         | 1        | 3         | 1        | 2         | 1        |          |          | 14        |
| 5.    | Аттестация                  |                                     |          |           |           |          |           |          |           |          |          | 2        | 2         |
|       | Итоговая                    |                                     |          |           |           |          |           |          |           |          |          | 2        | 2         |
|       | <b>Всего часов</b>          | <b>8</b>                            | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>92</b> |

### 2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Гимнастический зал СШ № 4 г. Сочи оборудованный матом, скамейками гимнастическими, шведскими стенками.
2. Универсальная игровая площадка МБУДО СШ № 4 г. Сочи.
3. Спортивный инвентарь: акробатический ковер, различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

### 2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

*Итоговая аттестация* осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

При проведении аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол.

### 2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

#### Контрольные тесты

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных тестов по физической подготовке.

Таблица № 4

#### **Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование тестов</b> | <b>Ед. изм.</b> |
|--------------|----------------------------|-----------------|
| 1.           | Бег 30 метров              | сек.            |



|    |                            |      |
|----|----------------------------|------|
| 2. | Челночный бег 3x10 метров  | сек. |
| 3. | Прыжки в длину с места     | см.  |
| 4. | Бросок набивного мяча 1 кг | см.  |
| 5. | Непрерывный бег            | м.   |

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

#### *Основные требования по окончании обучения*

**Теоретическая подготовка.** Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании.

**Общая физическая подготовка.** Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

## 2.5. Методические материалы

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

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

*Основная часть* строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

*Заключительная часть* тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

*Общая продолжительность тренировки* определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо

прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

*Методическое обеспечение программы*

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема программы</b>       | <b>Форма организации и проведения занятия</b>  | <b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>  | <b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>                        | <b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b> |
|--------------|-----------------------------|--|---|---|--|
| 1            | Теоретическая подготовка    | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Беседа, опрос.   |
| 2            | Общая Физическая подготовка | Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах          | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.                 | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, спортивный инвентарь.   | Контрольные нормативы, итоговая аттестация.                |
| 3            | Акробатика                  | Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах          | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.                 | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, спортивный инвентарь.   | Контрольные нормативы, итоговая аттестация.                |

## 2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.

Список литературы для детей и родителей:

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков – Дрофа, 2009. Издательство: Просвещение, 2009г.
2. Попова В.И. Физическая культура в начальной школе: Учебное пособие для учащихся начальной школы. – М: Эксмо, 2013
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.
4. Поляков С.Д, Хрущев С.В, Корнеева И.Т. метод. пособие «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» АЙРИС ПРЕСС, 2006г