

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
В.В. Чичиль  
Приказ № 22/01-10 от «26» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**  
(ОФП с элементами акробатики)

*(наименование программы)*

Уровень программы:	<u>базовый</u> <i>(ознакомительный, базовый, углубленный)</i>
Срок реализации программы:	<u>2 года: 370 часов</u> <u>(1 год -148 ч., 2 год – 222 ч.)</u> <i>(общее количество часов, количество часов по годам обучения)</i>
Возрастная категория:	<u>от 8 до 14 лет</u>
Состав группы:	<u>до 12 человек</u>
Форма обучения	<u>очная, дистанционная</u>
Вид программы:	<u>модифицированная</u> <i>(модифицированная, авторская)</i>
Программа реализуется на бюджетной основе	
ID –номер Программы в Навигаторе: <u>19058</u>	

Автор-составитель:  
Корчагин Павел Александрович,  
педагог дополнительного образования  
*(ФИО и должность разработчика)*

Краснодар, 2023

# РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

## 1.1. Пояснительная записка

Спортивная акробатика - популярный и зрелищный вид спорта - относится к сложно-координационным видам, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объёмами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий.

Для обучения детей и подростков основам акробатики в организации дополнительного образования была разработана **дополнительная общеобразовательная программа «Юный спортсмен»**, относящаяся к **физкультурно-спортивной направленности**. Программа может быть реализована в режиме электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Юный спортсмен» ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации;

удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;

формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей и морально-волевых качеств детей, выявление, развитие и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется потребностью детей в занятиях физической культурой, в частности, акробатикой, а также с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта.

**Новизна** программы заключается в применении игрового метода при обучении элементам акробатики и развитии физической подготовленности на этапе начального обучения, тем самым повышая интерес к занятиям у школьников.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов и формируются двигательные умения и навыки, воспитываются физические качества и психические свойства обучающихся в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что основной стратегической целью программы является привлечение детей к

занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, достижение максимальных индивидуальных результатов. Программой предусматриваются строевые упражнения, ОРУ, вольные упражнения со снарядами, простые прыжки, парно-групповые акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, подвижные игры. Методика реализации программы соответствует возрасту и уровню физической подготовленности детей, особое внимание уделяется психологической подготовке каждого ребенка.

Структура занятий строится на принципах индивидуализации, системности, доступности, гетерохронности, волнообразности и вариативности нагрузок.

Учебный процесс каждого года обучения состоит из двух периодов: начального и основного. Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства обучения. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Изучение теории осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся во время занятий. Используются наглядные пособия, схемы, видеозаписи выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники). В конце занятий педагог рекомендует для групп совершенствования специальную литературу для самостоятельного изучения.

Каждое занятие начинается с построения группы, объяснения задач занятия. Для эмоционального подъема рекомендуется применять игры, эстафеты. Занятие заканчивается общим построением и кратким подведением итогов. С самого начала обучения школьников необходимо обучать приемам страховки и помощи при выполнении акробатических элементов и в освоении различных движений.

Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры, технологий и социальной сферы.

**Адресат программы** программа «Юный спортсмен» предназначена для детей от 8 до 14 лет. Количество детей в группах – 10-12 человек. Это способствует соблюдению санитарно-гигиенических норм, свободному распределению обучающихся по залу для того, чтобы каждый воспитанник мог видеть педагога и наоборот.

К занятиям допускаются дети и подростки, имеющие письменное разрешение врача.

### ***Объем и сроки реализации***

Программа рассчитана на два года обучения. Режим занятий согласно требованиям СанПиН для первого года обучения – два раза в неделю по 2 часа, всего 148 часов в год. Для второго года обучения – три раза в неделю по 2 часа – всего 222 часа в год.

***Уровень программы*** – базовый.

***Формы обучения*** – очная, (занятия могут проводиться и в дистанционном режиме).

### ***Особенности организации образовательного процесса***

***Формы организации детей на занятии:*** групповая, индивидуальная.

***Формы проведения занятий:*** комбинированное, практическое, самостоятельная работа, дружеская встреча, соревнование.

Программа обучает элементам спортивной акробатики, также применяются строевые упражнения, ОРУ, вольные, упражнения на снарядах и со снарядами, простые прыжки, парно-групповые акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, подвижные игры.

Программа состоит из 3 модулей, дополняющими друг друга. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение собственных целей и задач.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель*** программы - *всестороннее гармоничное развитие личности ребенка с помощью обучению основам акробатики.*

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные:***

обучить основным акробатическим элементам;  
сформировать новые двигательные умения и навыки обучающихся.

#### ***Личностные:***

укрепить опорно-двигательный аппарат по средствам занятия физическими упражнениями;  
сформировать правильную осанку.

#### ***Метапредметные:***

сформировать чувство ответственности, взаимоподдержки и коллективизма средствами выполнения групповых упражнений;  
воспитать и привить потребность к занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание Учебный план первого года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I модуль: «Основные положения в акробатике»</b>					
1.	Вводные занятия	<b>4</b>	4	-	Опрос
2.	Основные положения тела	<b>20</b>	5	15	Наблюдение
3.	Положение группировка, согнувшись и согнувшись ноги врозь	<b>12</b>	2	10	Наблюдение
4.	Выполнение упражнений в движении	<b>4</b>	2	2	Тестирование
<b>II модуль: «Базовые акробатические элементы»</b>					
5.	Упражнения для развития гибкости	<b>14</b>	2	12	Тестирование
6.	Варианты прыжков на двух ногах	<b>6</b>	2	4	Наблюдение
7.	Разновидности перекатов	<b>10</b>	2	8	Наблюдение
8.	Кувырок вперед в группировке, согнувшись	<b>16</b>	4	12	Наблюдение
9.	Кувырок назад	<b>6</b>	1	5	Наблюдение
10.	Мост	<b>6</b>	1	5	Тестирование
<b>III модуль: «Стойки. Равновесия. Вольные упражнения»</b>					
11.	Стойка на лопатках	<b>4</b>	2	2	Тестирование
12.	Стойка на голове и руках	<b>14</b>	2	12	Наблюдение
13.	Разновидности равновесий на одной ноге	<b>6</b>	1	5	Наблюдение
14.	Равновесие в упоре на руках	<b>6</b>	1	5	Наблюдение
15.	Вольные упражнения	<b>16</b>	3	13	Соревнования
16.	Итоговые занятия	<b>4</b>	-	4	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>148</b>	<b>34</b>	<b>114</b>	

#### I модуль: «Основные положения в акробатике»

Реализация этого модуля направлена на создание условий для социального самоопределения, творческой самореализации обучающегося в выбранном предмете. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы у каждого ребенка сформировались начальные знания и умения в области акробатики.

**Цель модуля:** создание активной образовательной среды для формирования познавательного интереса ребёнка к изучению акробатики.

### **Задачи модуля:**

#### **Образовательные (предметные):**

обеспечить коммуникативно-психологическую адаптацию ребёнка к новому виду деятельности;

дать основные сведения по основным положениям в акробатике

#### **Метапредметные:**

пробудить интерес ребёнка к изучению и освоению акробатических элементов.

#### **Личностные:**

воспитать чувство ответственности.

## **Содержание модуля**

### **Тема 1. Вводные занятия**

Организационный сбор. Инструктаж по технике безопасности. Круглый стол. Введение в образовательную программу.

### **Тема 2. Основные положения тела**

*Теория:* положение рук и ног, варианты седов и упоров, ОРУ на основные положения тела, варианты проведения ОРУ (раздельным, поточным, игровым способом).

*Практика:* Основные правила положения тела в пространстве

ОРУ с основными положениями прямых рук

ОРУ с положениями согнутых рук

ОРУ с ассиметричными положениями рук

ОРУ с согнутыми ногами, хлопками

ОРУ с полуприседами и приседами

ОРУ с дугами и кругами

ОРУ с выпадами, седами, упорами

ОРУ с поворотами и наклонами туловища

ОРУ с прыжками, в парах и группах

### **Тема 3. Положение группировка, согнувшись и согнувшись ноги врозь**

*Теория:* создание представления об элементах в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, анализ типичных ошибок при выполнении таких положений.

*Практика:* выполнения положения группировка, согнувшись и согнувшись ноги врозь: сидя, лежа, в прыжке и т.д., закрепление изученных элементов с помощью ОРУ и подвижных игр.

### **Тема 4. Выполнение упражнений в движении**

*Теория:* виды передвижения с различным положением рук и туловища.

*Практика:* передвижения правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба с выполнением гимнастических упражнений.

## Планируемые результаты

### ***Предметные результаты***

После прохождения обучения модуля «Основные положения в акробатике» обучающиеся **знают**:

положение рук и ног, варианты седов и упоров,  
ОРУ на основные положения тела,  
варианты проведения ОРУ  
правила выполнения упражнений для развития гибкости, средства и методы развития гибкости.

### **Умеют:**

Выполнять различные виды ОРУ  
Выполнять положения группировка, согнувшись и согнувшись ноги  
врозь: сидя, лежа, в прыжке

### ***Личностные результаты***

Сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

***Метапредметные результаты:*** воспитано чувство ответственности.

## II модуль: «Базовые акробатические элементы»

Реализация этого модуля поможет в овладении базовых элементов и упражнений акробатики.

**Цель модуля:** создание условий для обеспечения владения обучающимися акробатических элементов и упражнений на элементарном уровне.

### **Задачи модуля:**

**Образовательные (предметные):**

познакомить с правилами выполнения различных элементов;  
сформировать навык выполнения элементов.

**Метапредметные:**

способствовать формированию заинтересованности в данном виде деятельности;

способствовать развитию координационных способностей.

**Личностные:** воспитать выдержку, самостоятельность.

## Содержание модуля

### **Тема 5. Упражнения для развития гибкости**

**Теория:** правила выполнения упражнений для развития гибкости, средства и методы развития гибкости.

*Практика:* Шпагаты и полушпагаты (правый, левый, прямой). Складка ноги вместе, врозь. Выполнение упражнений для развития гибкости, пассивным и активным способами, самостоятельно, в парах с помощью преподавателя. Закрепление изученных элементов.

### **Тема 6. Варианты прыжков на двух ногах**

*Теория:* создание представления об акробатических прыжках, анализ техники базовых прыжков (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, прогнувшись, подскоки и вальсеты).

*Практика:* обучение базовым прыжкам (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, прогнувшись, подскоки и вальсеты) и правильному приземлению. Выполнение прыжков с места, с разбега с помощью вспомогательного оборудования.

### **Тема 7. Разновидности перекатов**

*Теория:* анализ техники выполнения перекатов, рассказ о типичных ошибках при выполнении перекатов.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений, обучение и совершенствование перекатов вперед, назад, вправо, влево (в группировке, согнувшись, прямым телом).

### **Тема 8. Кувырок вперед в группировке, согнувшись**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – кувырке вперед. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение кувырку вперед в группировке и согнувшись. Совершенствование кувырков вперед.

### **Тема 9. Кувырок назад**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – кувырке назад. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение кувырку назад в группировке. Совершенствование кувырка назад.

### **Тема 10. Мост**

*Теория:* Мост. Создание представления об элементе малой акробатики. Техника выполнения, типичные ошибки при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу: мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя. Совершенствование элемента.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты:***

После прохождения обучения модуля «Базовые акробатические элементы» обучающиеся **знают:**



правила выполнения упражнений для развития гибкости, средства и методы развития гибкости

типичные ошибки при выполнении элементов

**Умеют** выполнять:

шпагаты и полушпагаты (правый, левый, прямой);

складки ноги вместе, врозь;

упражнения для развития гибкости, пассивным и активным способами, самостоятельно, в парах с помощью преподавателя;

прыжки с места, с разбега с помощью вспомогательного оборудования.

**Личностные результаты:** сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

**Метапредметные результаты:** воспитано чувство ответственности.

### **III модуль: «Стойки. Равновесия. Вольные упражнения»**

Реализация данного модуля направлена на освоение различных стоек и равновесий.

**Цель модуля:** создание условий для освоения стоек и равновесий,

**Задачи**

*Образовательные (предметные):*

сформировать навык равновесия;

сформировать умение выполнять различные стойки и собирать вольные упражнения из изученных элементов.

*Метапредметные:* укрепить здоровье и осанку.

*Личностные:* воспитать чувство личной ответственности за свои поступки.

### **Содержание модуля**

#### **Тема 11. Стойка на лопатках**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойке на лопатках. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение стойке на лопатках. Совершенствование и выполнение стоек «берёзка», «свечка» на лопатках.

#### **Тема 12. Стойка на голове и руках**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойке на голове и руках. Техника выполнения, типичные ошибки при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу - стойка на голове и руках в группировке, Стойка на голове и руках, силой Совершенствование элемента – стойка на голове и руках. Стойка на голове и руках из упора лежа. Закрепление выполнения элементов.

### **Тема 13. Разновидности равновесий на одной ноге**

*Теория:* Создание представления о равновесиях и пояснение значимости их выполнения в акробатике. Техника выполнения, типичные ошибки при выполнении равновесий.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение горизонтальные («ласточка», «цапля») и боковые равновесиям. Совершенствование равновесий. Соревнования на «балансировку».

### **Тема 14. Равновесие в упоре на руках**

*Теория:* Представления о равновесиях в упоре на руках, пояснение значимости их выполнения в акробатике. Техника выполнения, типичные ошибки при выполнении равновесий в упоре на руках.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение равновесиям в упоре на руках, в группировке «краб». Совершенствование равновесий в упоре на руках. Горизонтальное равновесие «крокодил». Соревнования на «балансировку» в упоре на руках.

### **Тема 15. Вольные упражнения**

*Теория:* Принципы составления вольных упражнений и правила их выполнения.

*Практика:* Соединение изученных элементов в связки и комбинации. Составление и выполнение вольных упражнений.

### **Тема 16. Итоговое занятие**

Контрольное тестирование по освоению материала. Подведение итогов года.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты:***

Заканчивая обучение модулю «Стойки. Равновесия. Вольные упражнения» дети **знают:**

Что такое «стойка», «равновесие», их особенности выполнения и частые ошибки.

### **Умеют:**

- выполнять мост, стойку на голове и руках;
- держат равновесие при выполнении различных упражнений;
- выполнять вольные упражнения.

### ***Личностные результаты:***

У обучающихся сформированы:

- интерес к выбранному виду деятельности;
- навык стремления к саморазвитию;
- воспитано чувство личной ответственности за свои поступки.

***Метапредметные результаты:*** укреплено здоровье и осанка.

**Учебно-тематический план**  
второго года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	<b>2</b>	2	-	Опрос
2.	Варианты прыжков на двух ногах	<b>10</b>	2	8	Наблюдение
3.	Кувырок вперед в группировке	<b>6</b>	2	4	Наблюдение
4.	Мост, разгиб в мост	<b>10</b>	2	8	Наблюдение
5.	Стойка на голове и руках	<b>10</b>	2	8	Наблюдение
6.	Кувырок назад	<b>14</b>	4	10	Наблюдение
7.	Стойка на руках	<b>16</b>	4	12	Наблюдение
8.	Переворот в сторону «колесо»	<b>14</b>	2	12	Наблюдение
9.	Стойка на руках в кувырок вперед	<b>12</b>	4	8	Наблюдение
10.	Кувырок назад в стойку на руках	<b>12</b>	2	10	Наблюдение
11.	Стойка на руках с опусканием в мост	<b>16</b>	4	12	Наблюдение
12.	Переворот вперед «перекидка» вперед	<b>14</b>	4	10	Наблюдение
13.	Переворот назад «перекидка» назад	<b>16</b>	6	10	Наблюдение
14.	Подъем разгибом с головы	<b>18</b>	4	14	Наблюдение
15.	«Рондат»	<b>24</b>	4	20	Наблюдение
16.	Упражнения и поддержки в парах	<b>14</b>	4	10	Наблюдение
17.	Составление вольных упражнений	<b>10</b>	2	8	Соревнования
18.	Итоговые занятия	<b>4</b>	-	4	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>222</b>	<b>54</b>	<b>168</b>	

**Содержание плана**  
второго года обучения

**Тема 1. Вводное занятие**

Организационный сбор. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2. Варианты прыжков на двух ногах**

*Теория:* создание представления об акробатических прыжках, анализ техники базовых прыжков (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 180, 360, подскоки и вальсеты).

*Практика:* обучение базовым прыжкам (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 180, 360, подскоки и вальсеты) и правильному приземлению. Выполнение с места, с разбега с помощью вспомогательного оборудования (гимнастический мост, автокамера)

### **Тема 3. Кувырок вперед в группировке**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – кувырок вперед. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение кувырку вперед в группировке и согнувшись. Совершенствование кувырков вперед.

### **Тема 4. Мост, разгиб в мост**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – мост, разгиб в мост. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении изучаемых элементов.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу – мост, разгиб в мост. Совершенствование элемента – мост, разгиб в мост.

### **Тема 5. Стойка на голове и руках**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойка на голове и руках. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента толчком ног и «силой».

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу – стойка на голове и руках, толчком ног и «силой». Совершенствование элемента - стойка на голове и руках.

### **Тема 6. Кувырок назад**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – кувырок назад. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение кувырку назад в группировке и согнувшись. Совершенствование кувырков назад.

### **Тема 7. Стойка на руках**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойка на руках. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении стойки на руках у опоры и самостоятельно.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу – стойка на руках, толчком у опоры и самостоятельно. Совершенствование элемента - стойка на руках.

### **Тема 8. Переворот в сторону «колесо»**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – переворот в сторону - «колесо». Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении переворота в сторону - «колесо».

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу переворот в сторону - «колесо». Совершенствование элемента – переворот в сторону - «колесо».

### **Тема 9. Стойка на руках в кувырок вперед**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойка на руках в кувырок вперед. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу стойка на руках в кувырок вперед. Совершенствование элемента - стойка на руках в кувырок вперед.

### **Тема 10. Кувырок назад в стойку на руках**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – кувырок назад в стойку на руках. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение элементу кувырок назад в стойку на руках. Совершенствование элемента - кувырок назад в стойку на руках.

### **Тема 11. Стойка на руках с опусканием в мост**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – стойка на руках с опусканием в мост. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение опусканию в мост из стойки на руках. Совершенствование элемента - стойка на руках с опусканием в мост.

### **Тема 12. Переворот вперед «перекидка» вперед**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – переворот вперед - «перекидка» вперед. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение перевороту вперед - «перекидка» вперед. Совершенствование элемента - переворот вперед - «перекидка» вперед.

### **Тема 13. Переворот назад «перекидка» назад**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – переворот назад - «перекидка» назад. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение перевороту назад - «перекидка» назад. Совершенствование элемента - переворот назад - «перекидка» назад.

#### **Тема 14. Подъем разгибом с головы**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – подъем разгибом с головы. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента - подъем разгибом с головы.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение подъему разгибом с головы. Совершенствование элемента - подъем разгибом с головы.

#### **Тема 15. «Рондат»**

*Теория:* Создание представления об элементе малой акробатики – рондат. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении элемента - рондат.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и обучение рондату. Совершенствование элемента - рондат.

#### **Тема 16. Упражнения и поддержки в парах**

*Теория:* Создание представления о разновидностях и классификации упражнений и поддержек в парах. Анализ техники выполнения и типичных ошибок при выполнении упражнений и поддержек в парах.

*Практика:* выполнение подводящих упражнений и выполнение упражнений и поддержек в парах.

#### **Тема 17. Составление вольных упражнений.**

*Теория:* Принципы составления вольных упражнений и правила их выполнения.

*Практика:* Соединение изученных элементов в связки и комбинации. Составление и выполнение вольных упражнений.

#### **Тема 18. Итоговое занятие**

Сдаче нормативов по итогам пройденного материала.

## РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. Календарный учебный график программы Первый год обучения

№	Тема	Часы	Дата	Форма контроля
<b>I модуль: «Основные положения в акробатике»</b>				
1.	<b>Вводные занятия</b>	2 (по 45 мин.)		беседа
2.	Гимнастическая терминология, правила применения	2 (по 45 мин.)		
3.	<b>ОРУ. Основные правила положения тела в пространстве</b>	2 (по 45 мин.)		наблюдение
4.	Основные положения рук в пространстве	2 (по 45 мин.)		
5.	ОРУ с основными положениями прямых рук	2 (по 45 мин.)		
6.	ОРУ с положениями согнутых рук	2 (по 45 мин.)		
7.	ОРУ с ассиметричными положениями рук	2 (по 45 мин.)		
8.	ОРУ с согнутыми ногами, хлопками	2 (по 45 мин.)		
9.	ОРУ с полуприседами и приседами	2 (по 45 мин.)		
10.	ОРУ с дугами и кругами	2 (по 45 мин.)		
11.	ОРУ с выпадами, седами, упорами	2 (по 45 мин.)		
12.	ОРУ с поворотами и наклонами туловища	2 (по 45 мин.)		
13.	ОРУ с прыжками, в парах и группах	2 (по 45 мин.)		
14.	<b>Положение группировка согнувшись и согнувшись ноги врозь.</b>	2 (по 45 мин.)		
15.	Выполнение положения стоя согнувшись	2 (по 45 мин.)		
16.	Выполнение положения различных стоек	2 (по 45 мин.)		
17.	Выполнение положения сидя согнувшись	2 (по 45 мин.)		
18.	Выполнение положения лежа согнувшись	2 (по 45 мин.)		
19.	<b>Выполнение упражнений в движении</b>	2 (по 45 мин.)		
20.	Передвижение с изменением направления движения. Закрепление изученных элементов	2 (по 45 мин.)		тестирование
<b>II модуль: «Базовые акробатические элементы»</b>				
21.	<b>Упражнения для развития гибкости.</b>	2 (по 45 мин.)		
22.	Полушпагат прямой	2 (по 45 мин.)		
23.	Шпагат правый, левый	2 (по 45 мин.)		
24.	Шпагат прямой	2 (по 45 мин.)		
25.	Выполнение упражнений в парах	2 (по 45 мин.)		
26.	Наклон согнувшись ноги вместе, врозь	2 (по 45 мин.)		
27.	Закрепление изученных элементов	2 (по 45 мин.)		тестирование
28.	<b>Варианты прыжков на двух ногах.</b>	2 (по 45 мин.)		
29.	Прыжки в группировке, согнувшись, прогнувшись	2 (по 45 мин.)		
30.	Подскоки и вальсеты	2 (по 45 мин.)		
31.	<b>Разновидности перекатов.</b>	2 (по 45 мин.)		
32.	Подводящие упражнения. Перекат вперед, назад	2 (по 45 мин.)		

33.	Перекаат вправо, влево	2 (по 45 мин.)		
34.	Перекаат в группировке, согнувшись	2 (по 45 мин.)		
35.	Перекаат с прямым телом, поворотом	2 (по 45 мин.)		
36.	<b>Кувырок вперед в группировке, согнувшись.</b>	2 (по 45 мин.)		
37.	Кувырок вперед в группировке	2 (по 45 мин.)		
38.	Кувырок вперед в группировке из положения стоя	2 (по 45 мин.)		
39.	Кувырок вперед в группировке с прыжком вверх	2 (по 45 мин.)		
40.	Кувырок вперед согнувшись	2 (по 45 мин.)		
41.	Кувырок вперед согнувшись	2 (по 45 мин.)		
42.	Кувырок вперед согнувшись ноги врозь	2 (по 45 мин.)		
43.	Длинный кувырок	2 (по 45 мин.)		
44.	<b>Кувырок назад. Техника выполнения</b>	2 (по 45 мин.)		
45.	Кувырок назад - обучение	2 (по 45 мин.)		
46.	Кувырок назад - совершенствование	2 (по 45 мин.)		
47.	<b>Мост. Техника выполнения</b>	2 (по 45 мин.)		тестирование
48.	Выполнение подводящих упражнений	2 (по 45 мин.)		
49.	Мост из положения лежа на спине	2 (по 45 мин.)		
<b>III модуль: «Стойки. Равновесия. Вольные упражнения»</b>				
50.	<b>Стойка на лопатках.</b>	2 (по 45 мин.)		
51.	Совершенствование выполнения стойки на лопатках	2 (по 45 мин.)		
52.	<b>Стойка на руках и голове.</b>	2 (по 45 мин.)		
53.	Выполнение подводящих упражнений	2 (по 45 мин.)		
54.	Стойка на руках и голове в группировке	2 (по 45 мин.)		
55.	Стойка на руках и голове	2 (по 45 мин.)		
56.	Стойка на руках и голове, силой	2 (по 45 мин.)		
57.	Стойка на руках и голове из упора лежа	2 (по 45 мин.)		
58.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
59.	<b>Разновидности равновесий на одной ноге.</b>	2 (по 45 мин.)		
60.	Горизонтальные равновесия «ласточка», «цапля»	2 (по 45 мин.)		
61.	Боковые равновесия	2 (по 45 мин.)		
62.	<b>Равновесия в упоре на руках в группировке «краб»</b>	2 (по 45 мин.)		
63.	Горизонтальное равновесие «крокодил»	2 (по 45 мин.)		
64.	Соревнования на «балансировку» в упоре на руках	2 (по 45 мин.)		
65.	<b>Вольные упражнения.</b>	2 (по 45 мин.)		
66.	Соединение изученных элементов в связки и комбинации	2 (по 45 мин.)		
67.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		
68.	Вольные упражнения	2 (по 45 мин.)		
69.	Вольные упражнения	2 (по 45 мин.)		
70.	Вольные упражнения	2 (по 45 мин.)		
71.	Вольные упражнения	2 (по 45 мин.)		



72.	Вольные упражнения	2 (по 45 мин.)		
73.	<b>Итоговые занятия.</b>	2 (по 45 мин.)		тестирование
74.	Подведение итогов	2 (по 45 мин.)		

## Календарный учебный график программы Второй год обучения

№	Тема	Часы	Дата	Форма контроля
1.	<b>Вводные занятия.</b> Инструктаж по ТБ. Круглый стол	2 (по 45 мин.)		опрос
2.	<b>Варианты прыжков на двух ногах.</b> Базовые прыжки	2 (по 45 мин.)		
3.	Прыжки в группировке, согнувшись, прогнувшись	2 (по 45 мин.)		
4.	Подскоки и вальсеты	2 (по 45 мин.)		
5.	Прыжки с поворотами	2 (по 45 мин.)		
6.	Прыжки с поворотами	2 (по 45 мин.)		
7.	<b>Кувырок вперед в группировке</b> из упора присев.	2 (по 45 мин.)		
8.	Кувырок вперед в группировке из положения стоя	2 (по 45 мин.)		
9.	Кувырок вперед в группировке с прыжком вверх	2 (по 45 мин.)		
10.	<b>Мост.</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
11.	Выполнение подводящих упражнений	2 (по 45 мин.)		
12.	Мост из положения лежа на спине	2 (по 45 мин.)		
13.	Мост из положения стоя	2 (по 45 мин.)		
14.	Совершенствование элемента	2 (по 45 мин.)		
15.	<b>Стойка на голове и руках</b> в группировке	2 (по 45 мин.)		
16.	Стойка на голове и руках	2 (по 45 мин.)		
17.	Стойка на голове и руках, силой	2 (по 45 мин.)		
18.	Стойка на голове и руках из упора лежа	2 (по 45 мин.)		
19.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
20.	<b>Кувырок назад в группировке.</b> Техника выполнения.	2 (по 45 мин.)		
21.	Кувырок назад в группировке	2 (по 45 мин.)		
22.	Кувырок назад в группировке	2 (по 45 мин.)		
23.	Кувырок назад в группировке с прыжком вверх	2 (по 45 мин.)		
24.	Кувырок назад согнувшись	2 (по 45 мин.)		
25.	Кувырок назад согнувшись	2 (по 45 мин.)		
26.	Кувырок назад в стойку на руках	2 (по 45 мин.)		
27.	<b>Стойка на руках.</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
28.	Выполнение подводящих упражнений	2 (по 45 мин.)		
29.	Стойка на руках у опоры	2 (по 45 мин.)		
30.	Стойка на руках у опоры	2 (по 45 мин.)		
31.	Стойка на руках (самостоятельное выполнение)	2 (по 45 мин.)		
32.	Ходьба в стойке на руках.	2 (по 45 мин.)		
33.	Совершенствование стойки на руках в упражнениях и связках.	2 (по 45 мин.)		
34.	Совершенствование стойки на руках в упражнениях и связках.	2 (по 45 мин.)		

35.	<b>Переворот в сторону "колесо".</b> Техника выполнения.	2 (по 45 мин.)		
36.	Переворот в сторону "колесо". Обучение приземлению	2 (по 45 мин.)		
37.	Закрепление переворота в сторону "колесо".	2 (по 45 мин.)		
38.	Переворот в сторону "колесо" с вальсета.	2 (по 45 мин.)		
39.	Совершенствование переворота в сторону "колесо" в связках и упражнениях	2 (по 45 мин.)		
40.	Совершенствование переворота в сторону "колесо" в связках и упражнениях	2 (по 45 мин.)		
41.	Совершенствование переворота в сторону "колесо" в связках и упражнениях	2 (по 45 мин.)		
42.	<b>Стойка на руках в кувырок вперед.</b> Техника выполнения.	2 (по 45 мин.)		
43.	Стойка на руках, в стойку на голове и руках и обратно	2 (по 45 мин.)		
44.	Стойка на руках в кувырок вперед в группировке	2 (по 45 мин.)		
45.	Стойка на руках в кувырок вперед согнувшись ноги врозь	2 (по 45 мин.)		
46.	Стойка на руках в кувырок вперед согнувшись	2 (по 45 мин.)		
47.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
48.	<b>Кувырок назад в стойку на руках.</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
49.	Кувырок назад в группировке в стойку на руках, из упора присев	2 (по 45 мин.)		
50.	Кувырок назад в группировке в стойку на руках, из положения стоя	2 (по 45 мин.)		
51.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, из упора стоя согнувшись	2 (по 45 мин.)		
52.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
53.	Совершенствование кувырка назад в стойку в упражнениях	2 (по 45 мин.)		
54.	<b>Стойка на руках с опусканием в мост.</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
55.	Стойка на руках с опусканием в мост. Помощь, страховка и само страховка	2 (по 45 мин.)		
56.	Совершенствование стойки на руках в мост	2 (по 45 мин.)		
57.	Стойка на руках с поворотом в мост	2 (по 45 мин.)		
58.	Стойка на руках с поворотом в мост	2 (по 45 мин.)		
59.	С вальсета прыжок из стойки в стойку в мост	2 (по 45 мин.)		
60.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
61.	Совершенствование стойки на руках в мост в упражнениях	2 (по 45 мин.)		
62.	<b>Переворот вперед, «перекидка» вперед.</b> Техника выполнения.	2 (по 45 мин.)		
63.	«Перекидка» вперед с вальсета	2 (по 45 мин.)		
64.	«Медленный» переворот вперед	2 (по 45 мин.)		
65.	Переворот вперед, на одну ногу с разбега	2 (по 45 мин.)		
66.	Закрепление переворота вперед, на одну ногу с разбега	2 (по 45 мин.)		

67.	Темповой переворот.	2 (по 45 мин.)		
68.	Совершенствование темпового переворота.	2 (по 45 мин.)		
69.	<b>Переворот назад, «перекидка» назад</b> Техника выполнения.	2 (по 45 мин.)		
70.	«Перекидка» назад с вальсета	2 (по 45 мин.)		
71.	«Медленный» переворот назад	2 (по 45 мин.)		
72.	Переворот назад, на одну ногу	2 (по 45 мин.)		
73.	Закрепление переворота назад, на одну ногу	2 (по 45 мин.)		
74.	Переворот назад в горизонтальное равновесие	2 (по 45 мин.)		
75.	Совершенствование переворота назад в горизонтальное равновесие	2 (по 45 мин.)		
76.	Совершенствование переворота назад в упражнениях	2 (по 45 мин.)		
77.	<b>Подъем разгибом с головы.</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
78.	Из положения лежа на спине разгиб в мост	2 (по 45 мин.)		
79.	Из стойки на голове и руках опускание в мост	2 (по 45 мин.)		
80.	Из стойки на голове и руках опускание в мост	2 (по 45 мин.)		
81.	Из упора стоя на голове и руках, разгиб в мост	2 (по 45 мин.)		
82.	Подъем разгибом с головы, из упора стоя на голове и руках	2 (по 45 мин.)		
83.	Подъем разгибом с головы из положения стоя	2 (по 45 мин.)		
84.	Подъем разгибом с головы прыжком с разбега	2 (по 45 мин.)		
85.	Совершенствование подъема разгибом с головы в упражнениях	2 (по 45 мин.)		
86.	<b>«Рондат».</b> Техника выполнения	2 (по 45 мин.)		
87.	«Колесо» с приставлением ноги	2 (по 45 мин.)		
88.	С вальсета «рондат»	2 (по 45 мин.)		
89.	С разбега «рондат» прыжок вверх	2 (по 45 мин.)		
90.	С разбега «рондат» прыжок вверх с поворотом на 180	2 (по 45 мин.)		
91.	С разбега «рондат» прыжок вверх с поворотом на 180 в «колесо»	2 (по 45 мин.)		
92.	С разбега «рондат» прыжок вверх с поворотом на 360	2 (по 45 мин.)		
93.	«Рондат» в прыжок на спину	2 (по 45 мин.)		
94.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
95.	Закрепление выполнения элементов	2 (по 45 мин.)		
96.	Совершенствование «рондата» в связках и упражнениях	2 (по 45 мин.)		
97.	Совершенствование «рондата» в связках и упражнениях	2 (по 45 мин.)		
98.	<b>Упражнения и поддержки в парах.</b> Техника выполнения, разновидности	2 (по 45 мин.)		
99.	Равновесия в парах и группах	2 (по 45 мин.)		
100.	Элементы со стойками на руках в парах и группах	2 (по 45 мин.)		
101.	Элементы с упорами в парах и группах	2 (по 45 мин.)		
102.	Перемещение с партнером в парах и группах	2 (по 45 мин.)		
103.	Связка переворот боком, рондат	2 (по 45 мин.)		

104.	Совершенствование переворот боком, рондад	2 (по 45 мин.)		
105.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		соревнования
106.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		
107.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		
108.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		
109.	Составление и выполнение вольных упражнений	2 (по 45 мин.)		
110.	<b>Итоговые занятия</b>	2 (по 45 мин.)		тесты
111.	Подведение итогов	2 (по 45 мин.)		беседа

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

- зал для занятий акробатикой должен быть оборудован мягким напольным покрытием, зеркальной стенкой, гимнастической стенкой;

необходимый инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты (12 шт.), гимнастические скакалки (12 шт.), гимнастический мост, перекладина, канат, гантели (8-10 шт.);

информационное обеспечение: магнитофон – для проигрывания музыкального сопровождения соревновательных композиций, компьютер с выходом в интернет – для поиска, обработки и составления музыкального сопровождения.

### *Кадровое обеспечение:*

Программа "Юный спортсмен" реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в данной области.

## 2.3. Формы аттестации

### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

журнал посещаемости;

протоколы соревнований;

тестирование физической подготовленности;

дипломы и грамоты участников, призеров и победителей соревнований.

### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса обучающихся;

испытания по ОФП и СФП проводятся: в виде соревнований;

участие в соревнованиях различного уровня;

выполнение разрядных нормативов (разрядные требования выполняются на соревнованиях по акробатике городского и краевого уровня по квалификационным правилам соревнований).

## 2.4. Оценочные материалы

Для оценки результата применения программы по акробатике используются: педагогическое наблюдение, тестирование физической и технической подготовленности, мониторинг физической и технической подготовленности, участия в соревнованиях. Для проведения педагогического мониторинга можно использовать:

- контрольные задания и тесты;
- тестирование самооценки;
- шкалы оценивания результатов;
- карта диагностики успешности воспитанников по программе «Юный акробат» (Приложение № 1);
- критерии оценки теоретической, физической и специально-технической подготовленности спортсменов (Приложения № 2, 3).

## 2.5. Методические материалы

Курс обучения программе рассчитан на два года. Можно выделить два этапа обучения: *начальный* (1-й год обучения) и *основной* (2 год обучения). Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники прыжков, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса* являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в возрасте 8-14 лет необходимо учитывать анатоμο-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и адаптацией, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно

подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы (Таблица № 1).

Таблица № 1

### Сенситивные периоды развития физических качеств детей

№ п/п	Интегральные показатели (балл)	Возраст (лет)			
		7	8	9	10
<b>Мальчики</b>					
1	Скоростно-силовая подготовленность				⊗
2	Сила			⊗	
3	Выносливость				
4	Гибкость				
5	Координация	⊗	⊗		
<b>Девочки</b>					
1	Скоростно-силовая подготовленность		⊗	⊗	
2	Сила	⊗			⊗
3	Выносливость				
4	Гибкость				
5	Координация				

Примечания:  – физические качества с наивысшими темпами прироста.

⊗ – физические качества со вторыми по абсолютным значениям темпами прироста.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторения, систематичности, наглядности, волнообразности тренировочных нагрузок, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

#### ***Алгоритм учебного занятия***

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

**Деление учебно-тренировочного занятия** на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма человека во время работы.

Подготовительная часть: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов человека.

Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило,



подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

Основная часть: решение тренировочных задач данного занятия. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

### **Техника безопасности при занятиях акробатикой**

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

нарушение методики и режима тренировки;

отсутствие страховки или неумелое ее применение;

плохое материально-техническое обеспечение занятий;

нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям (Приложение № 4).

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, применяется профессиональная страховка и помощь.

## 2.6. Список литературы

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
3. Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 №10);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.
9. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 1770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
10. Закон Краснодарского края от 21 июля 2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» (с изменениями на 11 декабря 2018 г.);
11. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (протокол регионального проектного комитета № 7-Р от 13.12.2018);

### *Литература, использованная при составлении программы*

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
13. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. —с. 567-572;
14. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, РМЦ ДО Краснодарского края, 2020;
15. Локальные акты МБОУ ДО ДЮЦ

### *Литература для педагога*

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - С. 126 – 151.
2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по дисциплине «Спортивная акробатика» / составители: О.А. Стрелкова, К.С. Колпащиков, Л.В. Леконцева. – Слободской, 2014. - С. 2 – 33.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов. Общая теория и ее практическое применение. - Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Свод правил по спортивной акробатике на 2013–2016 гг. – ФИЖ, 2013. – С. 7 – 45.

### *Список литературы для детей*

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б. Павлов.– Изд. 2-е, доп. перераб. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.
2. Белохвостов Н.В. Вольтижная акробатика. – М.: ЛКИ, 2012. – 304 с.
3. Боген М.М. Тактическая подготовка — основа многолетнего совершенствования: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 88с.
4. Сосина Ю.В., Нетоля Н.В. Акробатика для всех. – М.: «Олимпийская литература», 2014. – С. 200.

**Карта диагностики**  
успешности обучающихся программе «Юный спортсмен»

№	ФИО обучающихся	Критерии результативности программы															
		Знания правил ТБ, терминологии		Подъем туловища лежа на спине за 15 раз (с)		Удержание равновесия на одной ноге (с)		Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)		Упражнение "мост" из положения лежа на спине (см)		Шаг (см)		Вольные упражнения			
1.		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	

Показатели каждого столбца указывают на уровень обучающегося и оцениваются цветами. **"Н"** – низкий уровень, **"С"** – средний уровень, **"В"** – высокий уровень.

1, 2 - полугодия

Дата

Педагог дополнительного  
образования

**1-2 полугодие = уровень прироста показателей**

## Критерии оценки первого года обучения

### **1 критерий: «Знания правил ТБ, терминологии»**

Тестирование.

*Высокий:* знание больше 80%

*Средний:* знание 61-79 %

*Низкий:* знание 60 % и меньше

### **2 критерий: «Подъем туловища лежа на спине за 15 раз (с)»**

*Высокий:* воспитанник выполнил упражнение не более чем за 11 секунд.

*Средний:* воспитанник выполнил упражнение за 12-15 секунд

*Низкий:* воспитанник выполнил упражнение за 16 секунд и более.

### **3 критерий: «Удержание равновесия на одной ноге (с)»**

*Высокий:* воспитанник простоял в равновесии «ласточка» не менее 15 секунд.

*Средний:* воспитанник простоял в равновесии «ласточка» 11-14 секунд.

*Низкий:* воспитанник простоял в равновесии «ласточка» 10 и менее секунд.

### **4 критерий: «Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)»**

*Высокий:* воспитанник удержал положение "угол" в висе на гимнастической стенке не менее 11 секунд.

*Средний:* воспитанник удержал положение "угол" в висе на гимнастической стенке 6-10 секунд.

*Низкий:* воспитанник удержал положение "угол" в висе на гимнастической стенке 5 и менее секунд.

### **5 критерий. «Упражнение «мост» из положения лежа на спине (см)»**

*Высокий:* расстояние между буками и ногами в положении мост не более 50 сантиметров.

*Средний:* расстояние между буками и ногами в положении мост 51-70 сантиметров.

*Низкий:* расстояние между буками и ногами в положении мост более 71 сантиметра.

### **6 критерий. «Шпагат (см)»**

*Высокий:* расстояние до пола не более 7 см.

*Средний:* расстояние до пола 8-15 см.

*Низкий:* расстояние до пола более 16 см.

### **7 критерий. «Вольные упражнения»**

*Высокий:* Оценка за вольные упражнения не менее 9,3 балла.

*Средний:* Оценка за вольные упражнения от 8,5 до 9,2 балла.

*Низкий:* Оценка за вольные упражнения менее 8,4 балла.

## Критерии оценки второго года обучения

### **1 критерий: «Знания правил ТБ, терминологии»**

Тестирование.

*Высокий:* знание больше 90 %

*Средний:* знание 71-89 %

*Низкий:* знание 70 % и меньше

### **2 критерий: «Подъем туловища лежа на спине за 15 раз (с)»**

*Высокий:* воспитанник выполнил упражнение не более чем за 9,5 сек.

*Средний:* выполнил упражнение за 9,6-12 сек.

*Низкий:* выполнил упражнение за 13 секунд и более.

### **3 критерий: «Удержание равновесия на одной ноге (с)»**

*Высокий:* простоял в равновесии «ласточка» не менее 20 сек.

*Средний:* простоял в равновесии «ласточка» 16-19 секунд.

*Низкий:* простоял в равновесии «ласточка» 15 и менее секунд.

### **4 критерий: «Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)»**

*Высокий:* воспитанник удержал положение "угол" в висе на гимнастической стенке не менее 15 секунд.

*Средний:* 11-14 секунд.

*Низкий:* 10 и менее секунд.

### **5 критерий. «Упражнение "мост" из положения лежа на спине (см)»**

*Высокий:* расстояние между буками и ногами в положении мост не более 45 сантиметров.

*Средний:* расстояние 46-64 сантиметра.

*Низкий:* расстояние более 65 сантиметров.

### **6 критерий. «Шпагат (см)»**

*Высокий:* расстояние до пола не более 7 см.

*Средний:* расстояние до пола 8-15 см.

*Низкий:* расстояние до пола более 16 см.

### **7 критерий. «Вольные упражнения»**

*Высокий:* Оценка за вольные упражнения не менее 9,3 балла.

*Средний:* Оценка за вольные упражнения от 8,5 до 9,2 балла.

*Низкий:* Оценка за вольные упражнения менее 8,4 балла.

### **8 критерий. «Освоение разряда»**

*Высокий:* Воспитанники освоили 1 юношеский разряд.

*Средний:* Воспитанники освоили 3, 2 юношеский разряд.

*Низкий:* Воспитанники не освоили разряда.

**Обязательные индивидуальные элементы  
для первого упражнения**

2 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Шпагат (любой)	1,0 балл
2	- Стойка на голове силой (держат) мальчики - Стойка на лопатках (держат) девочки	1,0 балл
3	Равновесие «Ласточка»	1,0 балл

1 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Равновесие на локте с поддержкой «крокодил» (держат) мальчики Мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая (держат) девочки	1,0 балл
2	Перекидка вперед (на две или на одну)	1,0 балл
3	Фронтальное равновесие (держат)	1,0 балл

3 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк на колено	1,0 балл
2	- Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) мальчики - Перекидка назад (девочки)	1,0 балл
3	- Стойка на руках и голове силой из широкой стойки, (держат) мальчики - Затяжка одной (держат) девочки	1,0 балл

1 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк в упор лежа	1,0 балл
2	- Равновесие на локте (держат) мальчики - Затяжка двумя кольцом (держат) девочки	1,0 балл
3	- Перекидка назад (мальчики) - Перекидка назад со сменой ног (девочки)	1,0 балл

**Обязательные индивидуальные элементы  
для второго упражнения**

**2 юношеский разряд**

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Кувырок вперед – прыжок вверх - колесо	1,0 балл
2	Рондат	1,0 балл
3	Прыжок прогнувшись	1,0 балл

**1 юношеский разряд**

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на две или на одну	1,0 балл
2	Рондат – фляк	1,0 балл
3	Прыжок со сменой ног (мальчики) Прыжок шагом (девочки)	1,0 балл

**3 взрослый разряд**

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на одну – рондат- фляк	1,0 балл
2	Переворот-кувырок прыжком (мальчики) «Арабский» переворот	1,0 балл
3	Перекидной прыжок (мальчики) Прыжок кольцом (девочки)	1,0 балл

**1 взрослый разряд**

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Рондат-фляк-сальто	1,0 балл
2	Сальто вперед (мальчики) Маховое сальто с поворотом (девочки)	1,0 балл
3	Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики) прыжок кольцом одной касаясь (девочки)	1,0 балл



## Правила техники безопасности

### Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

### Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### Требования безопасности во время занятий

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

### При занятиях акробатикой должно быть исключено

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

### На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без преподавателя,

- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего

упражнение,

- бегать по ковру во время занятий,

- перебегать от одного места занятий к другому, без команды тренера,

- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- при резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам;

- при обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении;

- поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

### **Раздел III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Юный спортсмен» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям **следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБОУ ДО ДЮОЦ «Планета детства» на 2022-2025 гг.

#### **1. Пояснительная записка**

Воспитательная программа объединения «Юный спортсмен» направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе и призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов. Обучение поможет сформировать у детей готовность к саморазвитию, мотивацию к знаниям и обучению, социально-значимым качествам и ценностным установкам, к участию обучающихся в деятельности МБОУ ДО ДЮОЦ.

Программа позволяет мотивировать детей на освоение предложенного вида деятельности, формировать у них трудолюбие, дисциплинированность, организованность, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативную компетентность и сможет помочь в профориентации.

### ***Адресат программы***

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся детского объединения «Юный спортсмен» в возрасте 8-14 лет, а также их родителей (законных представителей).

Формы работы с обучающимися - индивидуальные и групповые.

## **2. Цель и задачи**

***Целью*** программы является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, актуальных социальных и культурных компетенций, навыков жизнестойкости и самоопределения, способностей к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории и к успешной социализации в обществе.

### ***Задачи:***

включать детей в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой они приобретут социально значимые знания, получат опыт участия в социально значимых делах;

формировать и развивать творческие способности и физические качества;

инициировать и поддерживать самоорганизацию в спортивной среде;

организовывать профориентационную работу с обучающимися;

поддерживать традиции и активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮОЦ;

организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития.

### ***Планируемые результаты реализации программы воспитания***

Обучающиеся объединения научатся:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **3. Содержание программы физкультурно-спортивная направленности**

Учебные занятия направлены

на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм;

на приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

Преимущество в воспитательной деятельности педагогом отдается следующим воспитательным технологиям: технологии воспитания в процессе обучения, игровым технологиям и технологиям создания ситуации успеха, технология дистанционного и адаптивного обучения,

В процессе воспитания используются методы:

формирования сознания (объяснение, рассказ, пример);

организации деятельности и формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации);

стимулирования поведения и деятельности (поощрение и наказание).

Приоритетом в воспитательной работе является духовно-нравственное развитие, которое реализуется посредством:

создания положительного психологического климата в группе;

создания ситуаций успеха для каждого обучающегося, формирования у него умения утверждаться в среде сверстников социально приемлемым способом;

использования форм массовой воспитательной работы, в которых каждый смог бы примерить на себя разные социальные роли.

Данная работа, ее характер и содержание строятся с учетом возрастных особенностей детей, их интересов.

Воспитательная работа планируется по следующим **модулям**:

### **Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»**

Участие обучающихся объединения в пространстве МБОУ ДО ДЮЦ. Деятельность имеет следующие формы:

традиционные общие мероприятия, праздники;

показательные выступления;

творческие конкурсы;

участие в соревнованиях;

летняя оздоровительная кампания.

### **Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»**

Учебные занятия в спортивном объединении направлены на раскрытие спортивного потенциала ребенка, повышают общекультурный уровень детей, формируют культуру здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие физических способностей путем использования различных воспитательных моментов в процессе обучения.

## **Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ»**

Деятельность этого модуля направлена на организацию воспитательной работы с обучающимися детского объединения, реализацию потенциала событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.

Работа с детьми в объединении предусматривает:

- формирование практических умений по этике общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие культурного и коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

При изучении тем ДООП «Юный спортсмен» с отдельными обучающимися и со всем составом объединения проводятся мероприятия воспитательного характера, в которых уделяется внимание вопросам бережного отношения к своему здоровью, правильного питания и соблюдение режима дня, организация тренировочного процесса и рабочего времени, вредные привычки и их влияние на организм, антисоциальных явлений и правонарушений и т.д. Особое значение имеют беседы о правилах поведения на занятиях и в образовательной организации, бесконфликтном решении сложных ситуаций в коллективе сверстников, а также обсуждение вопросов антитерроризма и антиэкстремизма.

## **Модуль «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

Цель работы – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, которая включает в себя профессиональное просвещение школьников. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение обучающихся, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире.

Педагог ориентирован на:

проведение профориентационных бесед, направленных на подготовку детей к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего;

формирование готовности к осознанному выбору сферы человеческой деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы;

формирование позитивного взгляда на трудовую деятельность, круга общения на основе общих интересов и духовных ценностей.

## Модуль «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ»

Главными задачами работы с родителями (законными представителями) обучающихся является педагогическое просвещение, оказание помощи в воспитании, обобщение и распространение опыта успешного семейного воспитания, организация досуга.

### *План работы с родителями*

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема, название	Сроки
1.	Родительское собрание	Цели и задачи обучения на год, организационные моменты	Сентябрь
2.	Индивидуальная беседа	«Мотивация для занятия спортом»	Октябрь
3.	Онлайн викторина	«Новый год – спортивный праздник»	Декабрь
4.	Онлайн беседа	«Семья, дети, спорт»	Февраль
5.	Родительское собрание	«Показательное выступление. Подведение итогов года, план работы на следующий год»	Май
6.	Совместные воспитательные дела, события, мероприятия	Совместные конкурсы, соревнования.	В течение года
7.	Индивидуальные и групповые консультации	Успешное воспитание ребенка в семье	В течение года

## 4. Формы аттестации

### **Оценка результативности реализации программы воспитания**

Для замера изменения личностного развития обучающихся объединения проводится анкетирование и беседа детей и родителей в начале, в середине и в конце учебного года. Полученные данные обрабатываются и подводится итог проделанной работе.

С помощью оценочных материалов проводится оценка следующих личностных качеств:

1. Нравственное развитие
2. Готовность к саморазвитию
3. Учебная мотивация
4. Социальная зрелость
5. Развитие умений и навыков

Рабочей программой воспитания предусмотрен механизм оценки личностных качеств обучающихся, которые формируются в процессе

общения ребенка с педагогом и сверстниками и отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, устное тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии и др.

### Список использованной литературы

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Решетников О.В. Оценка личностного развития ученика [Электронный ресурс] /
5. О.В. Решетников // Проблемы современного образования. – 2011. – № 5. – с. 20-27 – Режим доступа [http://www.pmedu.ru/downloads/full-text/2011\\_5.pdf](http://www.pmedu.ru/downloads/full-text/2011_5.pdf)
6. Дик, Н.Ф. Воспитательная работа со старшеклассниками / Н. Ф. Дик, Т. И. Дик. – : Феникс, 2007.- 349с.

*Интернет-источники:*

<https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html>- рабочая программа по воспитательной работе

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html>- рабочая программа воспитательной работы



**5. Календарный план  
воспитательной работы объединения «Юный спортсмен»  
на 2023-2024 учебный год**

№	Название	Форма проведения	Дата	Уровень
<b><i>Сентябрь</i></b>				
1.	«День на оборот»	соревнования		Объединение
<b><i>Октябрь</i></b>				
2.	«Перетягивание каната»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
<b><i>Мероприятия в рамках осенних каникул</i></b>				
3.	Весёлые старты	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
4.	«Герои спорта»	Беседа-презентация с практическими заданиями		Объединение
<b><i>Декабрь</i></b>				
5.	«Новогодние старты»	Соревнования		Объединение
<b><i>Мероприятия в рамках зимних каникул</i></b>				
6.	Мини- футбол	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
<b><i>Январь-февраль</i></b>				
7.	Прыжки в высоту	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
8.	Дартс	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
<b><i>Мероприятия в рамках весенних каникул</i></b>				
9.	«Рекорды ДЮОЦ»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
<b><i>Апрель</i></b>				
10.	«Полоса препятствий»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ
<b><i>Май</i></b>				
11.	«Подвижные игры»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮОЦ

## **К КАРТЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Поставьте оценку от 1 до 9 в зависимости от степени выраженности указанных личностных качеств:

7– 8 – 9 Выше среднего

4 – 5 – 6 Средне

3 – 2 – 1 Ниже среднего

### **1. ПРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ**

1. У меня развита учебная (трудовая) ответственность – готовность выполнять работу без напоминаний и внешних побуждений.
2. Мои интересы, желания, побуждения, стремления носят положительный общественно значимый характер.
3. Я придерживаюсь строгих нравственных правил в своем поведении, человек чести.
4. Я считаю своим долгом готовность к служению Родине и обществу.
5. Я всегда готов помочь товарищам, хороший друг.

### **2. ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ**

1. Я осознаю сильные и слабые стороны собственного развития
2. Я способен намечать ближайшие и перспективные цели собственного развития
3. У меня постоянный рост развития личностных качеств
4. Я способен к анализу собственных успехов и неудач в личностном росте
5. Я достаточно самостоятелен в достижении поставленных целей

### **3. УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ**

1. Внутренне я осознаю учебные требования
2. Способен активно участвовать в учебном процессе без особых дополнительных «побуждающих мер репрессивного характера»
3. Учебная деятельность занимает важное место в системе моих личностных ценностей
4. В ходе обучения я постоянно проявляю интерес и инициативу
5. Я осознаю личностный характер собственных учебных неудач и успехов

### **4. СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ**

1. Я готов и способен к сотрудничеству и взаимопомощи
2. Способен поставить себя на место другого
3. Способен увидеть себя со стороны
4. Способен соизмерять собственные права и обязанности.
5. Мое поведение соответствует моему возрасту

### **5. РАЗВИТИЕ ОБЩЕУЧЕБНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

1. Работа с текстом
2. Устное выступление
3. Анализ учебного материала
4. Организованность учебного труда

5. Развитие моих учебных навыков соответствует уровню обучения

Качества		Показатели					Сумма оценок
1	Нравственное развитие	1	2	3	4	5	
2	Готовность к саморазвитию	1	2	3	4	5	
3	Учебная мотивация	1	2	3	4	5	
4	Социальная зрелость	1	2	3	4	5	
5	Развитие общеучебных умений и навыков	1	2	3	4	5	