

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Кореневская районная детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Кореневская ДЮСШ»  
Протокол № 3 от 18.04.2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО «Кореневская районная  
ДЮСШ»  
№ 2-18/2022  
Директор Оболенских В. В.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта акробатика  
«Акробатика»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 1 год (84 часа)

Автор:  
Тренер-преподаватель  
Игашкин Максим Олегович

пгт. Коренево  
2022 г.

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа для ДЮСШ по акробатике составлена в соответствии с: Федеральным Законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Закон Курской области от 09 декабря 2013 года №121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);

-Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устав МБУДО «Кореневская районная ДЮСШ» от 21 декабря 2021 года (с изменениями и дополнениями);

-Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Кореневская районная детско – юношеская спортивная школа » Кореневского района Курской области.

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная.

**Актуальность** акробатика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды гимнастики, прыжков входят составной частью в каждое занятие по акробатике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия акробатикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания акробатика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой акробатических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям акробатикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия акробатикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и

сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Принимаются обучающиеся, желающие заниматься акробатикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная, обучение с применением дистанционных технологий.

Годовой учебный план данной программы по акробатике рассчитан на 42 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка 1 раз в неделю по 2 часу каждое занятие (2 часа в неделю). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

## **1.2 Цель и задачи программы. Цель программы:**

- Развитие физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

### **Задачи:**

Обучить:

-освоить знания о физической культуре и спорте, роли информировании здорового образа жизни;

-обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

-обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развить:

-двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

-развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитать:

-ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

-воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

-воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы** заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения акробатика.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** 5–8 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по акробатике зачисляются дети 5–8 лет, желающие заниматься акробатикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

### 1.3 Содержание программы.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ <u>контроля</u> Зачёт
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	63	1	62	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	12	2	10	Зачёт
4	Тестирование, контрольные и переводные	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
5	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2	1	1	Текущий контроль
	<b>Всего часов:</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

### **1. Теоретическая подготовка (2ч).**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Профилактика травматизма

### **2. Общая физическая подготовка(63ч.)**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Разогревающие упражнения, упражнения для растяжения, упражнения для развития равновесия, упражнения для развития силы, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития быстроты.

### **3. Техничко-тактическая подготовка(12 ч.)**

Основные упражнения по акробатике: техника стоек, комбинированные техники рук и ног. Тактика проведения технических действий.

Средства тактики.

Упражнения на работу ноги перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

### **4. Тестирование, контрольные и переводные (5 ч.)**

Сдача контрольных нормативов. Задание на летний период.

### **5. Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль (2ч).**

#### **1.4 Планируемые результаты.**

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

- оздоровить, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепить здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- приобрести жизненно важные двигательные навыки и умения;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развить компенсаторные функции

организма, снизить уровень заболеваемости учащихся;

- уметь применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- скомплектовать группы начальной подготовки по акробатике.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:**

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по акробатике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

**Уметь:**

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками акробатические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный план

№ п/п	Время проведения занятия	число	месяц	форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое описание	Место проведения	Форма аттестации
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Понятие о физической культуре и спорте	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разогревающие упражнения	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для растяжения	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Тестирование общей физической подготовленности	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для растяжения	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития равновесия	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития равновесия	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль

	нию	анию	нию	ческие занятия				
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево)	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление навыка правильной осанки	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление навыка правильной осанки	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
19				группов		Ходьба и бег с изменением		Текущий



	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	ые теоретические занятия	2	амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал ФОК	контроль
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
21	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
23	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с преодолением различных препятствий	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль

28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения в жонглировании мячами	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба и бег с преодолением различных препятствий	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшим и способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
36			Согласно	групповые		Упражнения с длинной скакалкой: пролегания через вращающуюся	Спортивный	Текущий

	Согласно расписанию	Согласно расписанию	но расписание	теоретические занятия	2	скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами	спортивный зал ФОК	контроль
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20см) на дистанции 8-10м.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповые занятия	2	Контрольные испытания	Спортивный зал ФОК	Итоговый контроль

## 2.2 Условия реализации программы.

Детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать

новый материал.

В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал для занятий акробатикой; спортивный инвентарь; обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:** использование интернет-ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции акробатики, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установление контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их замещающими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### 2.3 Формы аттестации.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных

технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

## 2.4 Оценочные материалы.

### Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний	Пол ребенка	нормативы		
			3балла	4балла	5 баллов
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	мальчики	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями
		девочки	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
	Прыжок в длину с	мальчики	115	120	140

3	места	девочки	110	115	135
		мальчики	7	9	14
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	девочки	4	6	10
		мальчики	3	4	5
5	Метание мяча в цель ( количество попаданий из 5 попыток)	девочки	3	4	5
		мальчики	3	4	5

### **Входное тестирование.**

**Цель:** обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дополнительного учреждения.

#### **Задачи:**

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Упорядочить запись данных, сбор информации.

#### **Актуальность.**

В общей системе образовательной работы МБУ ДО физическое воспитание занимает особое место. Именно в дополнительном образовании в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений деятельности является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния учащихся.

#### **Диагностика физического развития позволяет:**

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы учащимися , скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

#### **Во время тестирования важно учитывать:**

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

### **Тесты для детей.**

Тестирование этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В неё необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полу приседе, по веревочке. Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивание со скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

#### **Тест 1**

**Цель:** определить координационные способности.

Ребёнок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит по этой линии, не касаясь ограничений.

#### **Тест 2**

**Цель:** определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение одной минуты. Упражнение выполняется вместе со взрослым, который бежит впереди и задаёт посильный для детей темп.

#### **Тест 3**

**Цель:** определить силовые и координационные способности.

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки должны лежать маты.

#### **Тест 4**

**Цель:** определить точность движений.

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15-20 см. и поймать его. Расстояние между детьми 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок 2 раза поймал мяч.

#### **Тест 5**

**Цель:** определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трёх попыток ребенок дважды достал предмет.

#### **Тест 6**

**Цель:** определить координационные способности, волевые проявления.

Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом границы круга.

#### **Оценка результатов тестирования.**

**5 баллов** – все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью, представленной в настоящей работе.

**4 балла** – при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

**3 балла** – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от указанной модели.

**2 балла** – тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где 1-2 элемента, не имеющих существенного значения, все же выполняются.

**1 балл** – ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста.

#### **Тесты на определение скоростных качеств.**

**Быстрота** – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

##### **Тест №1. Бег на 10 м с хода**

**Цель:** определить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

**Методика:** на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

##### **Тест № 2. Бег на 30 м с высокого старта**

**Цель:** определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Методика:** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии



финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### ***Тесты на определение скоростно-силовых качеств***

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

#### **Тест № 3. Прыжок в длину с места**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

#### **Тест № 4. Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Вдаль двумя руками с замахом из-за головы из и. п. стоя**

**Цель:** определение силы и координации.

**Методика:** испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **Тест № 5. Метание мешочка с песком вдаль**

**Цель:** определение ловкости и координации.

**Методика:** Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и. п. стоя производит бросок мешочка (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

***Тесты на определение выносливости.***

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Тест № 6. Подъем туловища из положения лёжа.**

**Цель:** определить выносливость при подъеме.

**Методика:** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Тренер -преподаватель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест № 7. Бег в умеренном (медленном) темпе.**

**Цель:** определение общей выносливости в беге на дистанции 9, 120, 150.

**Методика:** Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей.

**Критерии и показатели**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0	1,9-1,7
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1	2-1,8
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7	5,5-5
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9	7-6

6	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8	6-5
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0	8-9
7	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12	9-12
8	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0	32,5-37,0
9	Метание набивного мешочка вдаль	Мал	6,0-7,0	7,5-8,5	8,5-12	8,5-12
		Дев	5,5-6,5	7,0-8,0	7,5-10	7,5-10

### **Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врачи тренер совместно

анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, динамометрия.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Результатом реализации программы по базовому уровню является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20% - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

## **2.5 Методические материалы.**

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

**Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**Режим питания юных акробатов.** Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии

организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

**История развития и современное состояние акробатики.** Истоки акробатики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития акробатики.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **2.6 Рабочая программа воспитания.**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Основные задачи:**

- Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы, совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «Корневская районная ДЮСШ» и семьи по вопросам воспитания учащихся.

### **Практические задачи:**

- Формировать у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Воспитывать у детей уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению обучающихся;

**Планируемые результаты:**

- У учащихся сформированы представления о базовых ценностях общества;
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Календарный план воспитательной работы**

н/п	мероприятие	Сроки проведения
1	День открытых дверей	сентябрь
2	День здоровья	октябрь
3	Беседа к Дню народного единств	ноябрь
4	Новый год	декабрь
5	Рождественские старты	январь
6	А ну ка мальчики	февраль
7	А ну ка девочки	март
8	Всемирный день гимнастики	апрель
9	Старты ко дню победы	май
10	День защиты детей	июнь

## 2.7 Список литературы

### Для тренера

1. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья [Текст]: учеб. пособие / Е.В. Езушин. – Волгоград, 2009.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток [Текст]: учеб. пособие / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами [Текст]: учеб. пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Акробатика [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных школ / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.И. Гапаев. – М.: Юрайт, 2005. – 224 с.
5. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учеб. пособие / Н.И. Николаева. Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

### Для родителей

1. Владимир Сафонов. «Психология спортсмена. Слагаемые успеха»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>
2. Елена Первушина. «Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>
3. Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская. «Питание юных спортсменов»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

### Для обучающихся

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127 с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация гимнастики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
3. <https://www.gto.ru/norms> - нормативы ВФСК ГТО.