Управление образования администрации Бейского муниципального района Республики Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Бейский Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Бейский ЦДТ»
Шипилова Л.А.
Приказ от «01» сентября 2026 г. № 89

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровишка»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 – 13 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Скасырская Ирина Владиславовна,
педагог дополнительного образования

с. Бея, 2026 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

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

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья школьников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Занятия в детском объединении «Здоровишка» позволяют развивать творческие задатки школьников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающего в его самопродвижении индивидуальной траектории обучения. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, методические разработки. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнем образования,а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

Отличительная особенность данной программы - привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 11 лет.

Уровень программы базовый.

Объем программы – 72 часа.

Сроки реализации программы -1 год.

Формы обучения: очная, возможно применение дистанционных образовательных технологий. Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Необходимость дистанционной формы обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время актированных дней или карантина;
- участие в дистанционных конкурсах.

Для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для обучающихся, которые могут размещаться: в группах объединения в мессенджерах , направляться по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет детям вопросы, тесты, практические задания и т.п. и, затем дает обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагог организует анализ видеозаписей выполнения обучающимися упражнений.

Режим занятий – 1 занятия в неделю по 2 учебных часа (1 занятие - 40 мин, перемена 10 мин).

Форма реализации образовательной программы. Программа реализуется с использованием сетевого взаимодействия на базе МБОУ «Новотроицкая ООШ»

Форма организации деятельности детей: групповая. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп. Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 10, по индивидуальному маршруту 2 – 3 ребенка.

Цель программы: Развитие индивидуальных способностей ребенка, через овладение основами акробатики. Сохранение и укрепление здоровье детей.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить акробатическим элементам и упражнениям: кувырки, стойки на руках, мостики, перевороты и другое.
2. Обучить технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

3. Обучить основам здорового образа жизни, правильного питания, поддержания здоровья и физической формы.

4. Обучить терминологии в области акробатики.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества у обучающихся.
2. Сформировать дисциплину и ответственность.
3. Воспитать чувства взаимопомощи, развить командный дух.
4. Воспитать уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость.
5. Привить любовь к здоровому образу жизни.

Развивающие:

1. Развить физические качества у обучающихся: силу, гибкость, координацию, выносливость, ловкость,
2. Развить психические процессы: внимание, память, воображение, мышление.
3. Сформировать чувство ритма.
4. Развить умения взаимодействовать с другими детьми и педагогом, умения работать в команде.

Учебный план .

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	20	1	19
3.	Специальная физическая подготовка Промежуточная аттестация	20		20
4.	Акробатические упражнения	22	1	21
5.	Элементы хореографии Промежуточная аттестация	7	1	6
6.	Тестирование физической подготовки	2		2
Всего		**72**	**4**	**68**

Содержание учебного плана .

1.Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- гигиена;
- приёмы самоконтроля, самостраховка;
- понятие музыкального жанра.

2.Общая физическая подготовка

Выполняются: бег, ходьба в сочетании с различным положением рук, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах.При выполнении разнообразных ОРУ у детей должна вырабатываться потребность сознательного применения их в целях занятия, отдыхе.

3.Специальная физическая подготовка

На первом году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения несложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации.Сохраняется последовательность обучения: «от простого к более сложному».

4.Акробатические упражнения.

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;

- кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры;

- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);

- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);

- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);

- перекидки вперед, на одну, назад.

5.Элементы хореографии.

- основные положения ног
- основные положения рук
- основные положения корпуса
- элементы классического танца

6. Тестирование физической подготовки

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	репр.	эврис	креат	репр	эврис	креат
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	4	7	10	4	7	11

По окончанию обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

Должны уметь:

- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движении;
-выполнять упражнения под музыку.

Планируемые результаты

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровишка», обучающие должны знать основные понятия и термины (основы здорового образа жизни, способы самоконтроля и др.); уметь пользоваться инвентарем, выполнять упражнения для формирования правильной осанки, акробатические элементы.

Предметные результаты:

- знать о здоровье и здоровом образе жизни;
- владеть терминологией по акробатике, знать историю развития акробатики;
- знать технику безопасности при выполнении упражнений и выполнять ее;
- уметь выполнять комплекс акробатических элементов и упражнений, танцевальных элементов, прыжков;
- знать комплекс упражнений общей физической и специальной физической подготовки, уметь выполнять данные упражнения.

Метапредметные результаты:

- развитие физических качеств у обучающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации;
- развитие внимания, памяти, воображения, мышления;
- умение сотрудничать, оказывать помощь другим.

Личностные результаты:

- воспитание дисциплины и ответственности, уверенности в себе;
- развитие умений работать в команде, поддерживать друг друга;
-сформированность умений преодоления трудностей, добиваться поставленных целей;
- воспитание любви к здоровому образу жизни.

Раздел 2. Организационно - педагогические условия реализации программы
Календарный учебный график.

Год обучения (или группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2026	31.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю, по 2 часа,продолжительность 40 мин.1 занятия.
Новотроицкая ООШ	15.09.2026	31.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю, по 2 часа,продолжительность 40 мин.1 занятия.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: занятия проводятся в зале, площадью 50 кв. метров, освещение в зале стандартное, имеется 2 запасных выхода по технике безопасности, деревянное покрытие пола.

Наименование средств материально–технического обеспечения:

Технические средства обучения – музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран;

Экранно-звуковые пособия– фонотека с аудиозаписями музыкальными, мультимедийные презентации, фото-и видеоматериалы;

Учебно-практическое оборудование – гимнастические коврики 10 шт, скамейка гимнастическая 3 шт, гимнастические маты 12шт, палки гимнастические 10 шт, фитбол-мячи 2 шт, мячи резиновые 2 шт, гимнастические ленты, обручи 10шт, вертикальная стена без плинтуса, аптечка 1 шт.

Спортивная форма (обеспечивают родители):

1. Футболка
2. Шорты
3. Спортивный костюм

4. Спортивная обувь(чешки)

Методические и информационные материалы:

Для успешного усвоения детьми предлагаемого материала во время занятий используется специальная литература по физической культуре, акробатике.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование по направлению программы.

Формы аттестации

В процессе освоения программы для отслеживания результативности общеобразовательногопроцессаиспользуетсямониторингфизическогоразвитияиличныхдостижений,обучающихсяв течение учебного года:

- входящая диагностика (сентябрь);
- промежуточная аттестация (январь);
- аттестация по итогам завершения программы (май).

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовымметодикам. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты.

Промежуточная аттестация предусмотрена 1 раз в год в январе, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения, осуществляется в форме контрольных испытаний (зачетов).

Аттестация по итогам завершения программы проводится в конце обучения по программе в форме открытого мероприятия.

Оценочные материалы. Для каждого года обучения определены показатели физической подготовленности.(приложение № 1)

Методическое обеспечение программы

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы

Методические особенности. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах и т.д. *Поточный метод* предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При *проходном методе* упражнения

выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным *методам обучения* относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

Воспитание проводится в форме бесед, в виде поощрения, стимулирования, мотивации и др.

Формы занятий: учебные занятия (теоретические и практические), игры, соревнования, эстафеты, творческие мероприятия.

Занятия проводятся с использованием различного *дидактического материала* (цветные иллюстрации, плакаты, презентации, видеофильмы).

При реализации программы используются технология взаимообучения, технология индивидуального обучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Список литературы

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.

4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **994** с.

5. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, **2018**. - **489** с.

6. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 143 с.
7. Погремушка "Акробатик". - Москва: **Огни**, **2017**. - **768** с.
8. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, **2016**.

Приложение 1.

Вопросы для проверки теоретических знаний:

1. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Знание терминологии: упоры, седы, группировка, стойка на лопатках, кувырок, мост.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – ребенок отвечает на все вопросы, ответы правильные и полные.
Средний уровень – ребенок отвечает на часть вопросов, ответы правильные и полные, либо отвечает на все вопросы, ответы раскрывают часть вопроса.
Низкий уровень – ребенок не знает ответов на вопросы.

Для оценки практических навыков проводится оценка показателей физической подготовленности детей

Показатели физической подготовленности для первого года обучения

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	репр.	эврис	креат	репр	эврис	креат
Отжимания в упоре лежа, кол.раз	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол.раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	4	7	10	4	7	11

Критерии оценивания

Высокий уровень – ребенок выполнил полностью все креативные нормативы
Средний уровень – ребенок выполнил полностью все эвристические нормативы
Низкий уровень – ребенок выполнил полностью все репродуктивные нормативы

Для отслеживания результатов образовательной деятельности обучающихся по показателям: Общеучебные умения и навыки, личностное развитие, используется методика Н.В. Кленовой, Л.Н. Буйловой.

Для диагностики результатов используется метод наблюдения.

Результаты фиксируются в карте мониторинга.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717977

Владелец Шипилова Людмила Анатольевна

Действителен С 21.09.2026 по 21.09.2027