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: 5 – 7 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. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой. В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

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 дошкольников. 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. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания обучающихся акробатика занимает особое место, так как потребность обучающихся в активных движениях полностью удовлетворяется занятиями акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека. Акробатика также 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.

Отличительная особенность программы заключается в поэтапном освоении программного материала, что дает возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их

способностям и подготовленности. Особенность и в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно – ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха». Для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

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 по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью.

Также выполнение акробатических упражнений детьми способствует развитию их силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей, благотворно влияют на их рост и физическое развитие.

Акробатические упражнения - открывают 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, таким образом занятия в детском объединении «Здоровишка» позволяют развивать творческие задатки дошкольников.

Адресат программы дети в возрасте 5 – 7 лет.

Уровень программы ознакомительный.

Объем программы – 144 часа.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

Формы обучения: очная. Возможно применение дистанционных образовательных технологий. 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 (например, Сферум); направляться по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет учащимся 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 - два занятия в неделю по 2 учебных часа (1 занятие - 30 мин, перемена 10 мин).

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

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).

Форма реализации образовательной программы. Программа реализуется с использованием сетевого взаимодействия, базой для реализации программы является МБДОУ «Бейский детский сад «Ромашка».

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

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на здоровье;
- сформировать знания по технике безопасности при выполнении упражнений;
- обучить акробатическим упражнениям;
- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить навыкам выполнения общеразвивающих упражнений, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Развивающие:

- развить творческие способности детей;
- развить самоконтроль;
- развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть);
- сформировать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Воспитательные:

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать общечеловеческие ценности, воспитать волевые и нравственно – этические качества;
- воспитать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.	**Акробатические упражнения** **Промежуточная аттестация**	**74** **2**	**2**	**72** **2**	Педагогическое наблюдение
Раздел 2.	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**22**	**2**	**20**	Педагогическое наблюдение
Раздел 3.	**Упражнения с гимнастическими предметами**	**22**	**2**	**20**	Педагогическое наблюдение
Раздел 4.	**Творческая деятельность**	**24**	**2**	**22**	Открытое мероприятие
	Итого часов:	**144**	**8**	**136**	

Содержание учебного плана

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

В практическую часть входит перечень умений и навыков упражнений.

Раздел «Акробатические упражнения”.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный процесс, складывается из физической, технической, психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на *общую* и *специальную*.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её *задачи:* воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы
- для развития быстроты
- для развития выносливости
- для развития ловкости
- для развития гибкости

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами). Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами. При выполнении *танцевальных композиций с* гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая лента), используются известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а также ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел «Творческая деятельность»

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. “Игра “для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и другое. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ‘ситуации успеха’ ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья”.

В процессе учебного года во время практических занятий обучающиеся получают знания: **“**Осанка и красивая походка”, “Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, «Терминология разучиваемых упражнений».

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема “Элементы музыкальной грамоты”.

В процессе учебного года дети получают знания **о** характере музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено)

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема «Названия и назначение гимнастических предметов». (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

В процессе учебного года во время практических занятий обучающиеся получают знания по терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекатывание)

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед).

Равновесие на одной ноге “ласточка”, стойка на лопатках, ”свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел «Творческая деятельность».

Предлагаются занятия на развитие для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение).

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает мероприятия, направленные на развитие личности, самоопределение и социализацию обучающихся на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей, формирование чувства патриотизма, взаимного уважения.

Формы воспитания: подготовка и участие в конкурсах, участие в коллективных мероприятиях, патриотических и социальных акциях.

В течение года дети привлекаются к мероприятиям, проводимым в Бейском Центре детского творчества, согласно утвержденного плана работы на 2025 – 2026 учебный год.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровишка» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья.

Предметные результаты:

- знание основ здорового образа жизни, влияния физических упражнений на здоровье;
- знание техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- сформированность общих и специальных физических умений и навыков;
- сформированность навыков выполнения общеразвивающих, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформированность навыков выполнения акробатических упражнений;
-повышен уровень физической подготовки;
- умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Метапредметные результаты:

-развитие творческих способностей детей;
- развитие самоконтроля у обучающихся;
-развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
-сформированность эстетических качеств (музыкальности,выразительности).

Личностные результаты:

-сформированность познавательного интереса и желания заниматься спортом;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
-воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

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 подг.гр.	15.09.2026	31.05.2027	36	72	144	два раза в неделю по два занятия, продолжительность каждого 30 мин.

Структура и методические особенности занятий

Акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание заниматься детей и родителей. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

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.

Формы проведения занятий: Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание акробатических композиций, выступления на праздниках.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: занятия проводятся в зале.

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 14 шт, палки гимнастические 10 шт, фитбол-мячи 2 шт, мячи резиновые 2 шт, утяжелители с песком 4 шт,

гимнастические ленты, обручи 8 шт, вертикальная стена без плинтуса, мелкий инвентарь (кегли, скакалки, кубики, массажные мячики), 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 акробатике, оздоровительной гимнастике.

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 общеобразовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся.

Входная диагностика (мониторинг) проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам. 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 в форме контрольных испытаний (зачетов).

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

Оценочные материалы (Приложение 1)

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**. - **847** с.
9. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 238 с.

Приложения 1.

Мониторинг освоения программы «Здоровишка» в форме контрольных испытаний:

Вопросы для проверки теоретических знаний

1. Какие правила безопасности надо соблюдать на занятии
2. Что такое акробатика?
3. Какие предметы мы используем при выполнении акробатических номеров?
4. Что нельзя делать на занятиях акробатикой?
5. Какие упражнения выполняются на занятиях акробатикой?

Критерии оценивания

Высокий уровень – ребенок ответил на все вопросы в полном объеме – 2 балла;
Средний уровень - ребенок дал ответы на все вопросы, но не в полном объеме, либо ответил на 2 - 4 вопроса в полном объеме – 1 балл;
Низкий уровень - ребенок не может ответить на вопросы, либо ответил на 1 – 2 вопроса, не в полном объеме – 0 баллов.

Оценка практических навыков

Ребенок должен выполнить четыре упражнения: звездочка, стойка на лопатках, мостик, полушпагат.

Акробатические упражнения					**Общее количество баллов**	**Общий уровень**
звёздочка	**стойка на лопатках**	**мостик**	**полушпагат**			

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 7 – 10 баллов
Средний уровень - 4 – 6 баллов
Низкий уровень - 0 – 3 баллов

Приложение 2.

.

Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках или носочках. Единая форма подтягивает детей, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Длинные волосы у девочек, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

Требования к подбору музыки

В кружке музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания.

Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора по физической культуре, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В работе с детьми используется эстрадная, классическая, народная музыка, детские песни современных композиторов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717977

Владелец Шипилова Людмила Анатольевна

Действителен С 21.09.2026 по 21.09.2027