

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Крылатый»  
городского округа Самара



Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 1  
от «01» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара  
Шумских О.В.  
«01» августа 2023 г.

Введена в действие Приказом  
от «01» августа 2023 г. № 01/08/02-ОД

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая разноуровневая программа  
по художественной акробатике  
«Ригель»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 5-12 лет  
Срок реализации - 1 год

Автор- составитель:  
Горлова Анжела Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
2023 год

## Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа по художественной акробатике «Ригель»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ЦВР «Крылатый»
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	разноуровневая
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	5-12 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план первого года обучения.....	9
Первый модуль .....	9
Второй модуль .....	14
Третий модуль .....	17
Методическое обеспечение .....	21
Воспитательная работа.....	25
Список литературы.....	35

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной акробатике «Ригель» предусматривает включение задач и заданий, которые способствуют появлению у обучающихся желания проявить самостоятельность, а также формированию умений работать в условиях поиска и развитию сообразительности, любознательности

Основой программы являются элементы художественной гимнастики; классического, народных, современных танцев, ритмика; акробатические упражнения, парные и групповые акробатические упражнения; элементы основной гимнастики; специальной физической подготовки (СФП), вольные упражнения - хореография и акробатика, музыкально-хореографические композиции (с предметами и без предметов), что содействует всестороннему развитию личности.

## **I. Пояснительная записка**

Программа по художественной акробатике «Ригель» рекомендована для педагогов дополнительного образования, для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ спортивной, художественной гимнастики (оздоровительная группа), инструкторов по физическому воспитанию в детских садах, руководителей культурно-массовых учреждений - хореографических, цирковых и акробатических коллективов. Она построена на основе программ ДЮСШ по акробатике, спортивной и художественной гимнастике и курса хореографической школы.

По технологии организации образовательного процесса – разноуровневая.

По направленности – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По продолжительности обучения 1 год - этап начального образования.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, *(Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;*
- Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

#### **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа по художественной акробатике «Ригель» актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

В программе учитываются образовательные потребности и интересы обучающихся, в разработку дополнительной общеобразовательной программы вовлекались обучающиеся, представители общественных объединений, работодатели и родительские сообщества.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение).

#### **Новизна**

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Отличительной особенностью программы является её модульность и разноуровневость, как в формировании групп по возрастным особенностям, так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: стартовый, базовый, мастер. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков, а также имеющие основные навыки, творческие способности и желание развиваться) и общего развития.

Основой программы по художественной акробатике «Ригель» на базовом уровне освоения обучающимися содержания программы является инструкторская и судейская практика занимающихся. Организация инструкторской практики вооружает детей знаниями и умениями, которые необходимы в работе судей. Комплекс упражнений для неклассификационных соревнований повышает интерес к изучаемым упражнениям, воспитывает целеустремленность и настойчивость, а, следовательно, привлекает детей к постоянным занятиям спортом.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Благодаря систематическому образованию и воспитанию художественной акробатикой обучающиеся приобретают общую эстетическую культуру, а развитие физических способностей положительно влияет на формирование телесной и духовной красоты – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы базового уровня.

#### ***Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы***

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.

2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

3. Принцип самостоятельности обучающихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы обучающиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае обучающиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.

4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и обучающегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.

5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для проведения занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и средства обучения, способствующие здоровьесбережению:

динамические паузы, расслабление под музыку, включая игровые моменты, физкультминутки, гимнастику для глаз.

Разноуровневость – принципиальная основа всей педагогической работы в объединении – позволяет выстроить логику образовательного процесса, определить целесообразные функции каждой ступени, в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, и прогнозировать результат. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование дифференцированного подхода при выборе методов и форм, а также выстраивание индивидуальных образовательных траекторий для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ, дети с особенностями психофизического развития и др.) Важным аспектом реализации программы является ее воспитательный потенциал, основанный на привитии интереса к культуре своей страны, к истокам народного творчества, на способности к самостоятельной творческой работе, формировании художественного вкуса и коммуникативной культуры. Обучение по программе представляет большие возможности для профессиональной ориентации воспитанников

### **Цели программы**

– формирование высокой физической культуры личности обучающихся средствами художественной акробатики;

- создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

### **Задачи программы:**

<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Уровень мастер</b>
- сформировать базовые знания по художественной акробатике; - сформировать коммуникативные умения обучающихся;	- сформировать умение совместно с педагогом организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - развить фантазию, воображение, наглядно – образное мышление, произвольную память обучающихся	- сформировать умение самостоятельно организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформировать у обучающихся положительного отношения к труду и творчеству - сформировать у обучающихся положительного отношения к труду и творчеству;

### **Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся 5-12 лет. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе, а также путем заключения договоров с учреждениями общего образования.

Контингент обучающихся составляет 12-15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, в зависимости от физического развития обучающихся, всего в год – 144 часа.

Занятия по хореографии и акробатике должны проводить специалисты (хореограф и тренер по акробатике и художественной гимнастике).

Репертуарный план, который составляется руководителем коллектива, предусматривает постановку одного - двух массовых номеров в год и сольных танцев.

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей. Коллектив разбивается на группы в соответствии с возрастом, уровнем развития и подготовленности, и по сменам в школе. В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### *Ожидаемые результаты*

Сферы	Уровни/критерии (объём, сложность)		
	Стартовый	Базовый	Мастер
Личностные результаты	- умение принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты	- умение совместно с педагогам принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать в группе:	- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты
Метапредметные результаты	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение совместно с педагогом и другими ребятами ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: формируется коммуникативная компетентность обучающихся.	Регулятивные УУД: умение совместно с другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение совместно с педагогом ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Регулятивные УУД: умение самостоятельно давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение самостоятельно ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.
Предметные	<b>Обучающийся научится:</b> -выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и	<b>Обучающийся научится:</b> - измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним	<b>Обучающийся научится:</b> - описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты,

	<p>силовых упражнений. - владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.</p>	<p>показателям. - демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.</p>	<p>кувырок вперед, стойку на лопатках. -выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем. - владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.</p>
--	--	--	---

Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских и областных соревнованиях.

### ***Критерии и способы определения результативности***

#### **1. Личностный блок.**

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
<p>1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.</p>	<p>Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

#### **2. Метапредметный блок**

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
<p>1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь,</p>	<p>Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД:</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра, наблюдение</p>

II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончании курса обучения.	умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Выступление на конкурсах, концертах  Методика В.Ф. Ряховского
--	--	--

### 3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	-	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача контрольных нормативов	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Портфолио достижений обучающегося	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

### Учебный план

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Акробатика лайт	8	60	68
2	Парная акробатика	8	36	44
3	Групповая акробатика	5	27	32
	<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>

### Первый модуль «Акробатика лайт»

**Цель**– формирование умений координировать движения у обучающихся по средствам занятий художественной акробатикой.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать укреплению здоровья и физического развития обучающихся,</li> <li>- развивать двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу,</li> <li>- способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение координировать движения, сохранять равновесие;</li> <li>- развить двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу,</li> <li>- способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь координировать движения, сохранять равновесие;</li> <li>- развить двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу,</li> <li>- способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>В конце первого модуля у обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты навыки координации движения,;</li> <li>- уметь сохранять равновесие;</li> <li>- иметь простые навыки комбинированных движений.</li> </ul>	<p>В конце первого модуля у обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками координации движения;</li> <li>- уметь сохранять равновесие;</li> <li>- иметь навыки комбинированных движений.</li> </ul>	<p>В конце первого модуля у обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хорошо координировать движения;</li> <li>- уметь сохранять равновесие;</li> <li>- уметь комбинировать движения.</li> </ul>

### Учебно-тематический план

№пп	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка	2	6	8	Беседа, наблюдение.
3.	Специальная физическая подготовка	2	12	14	Беседа, наблюдение.
4.	Ритмика	1	15	16	Беседа, наблюдение.
5	Акробатические упражнения	-	14	14	наблюдение.
6	Художественная гимнастика	2	10	12	Беседа, наблюдение.
7	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнования
<b>Всего часов:</b>		<b>8</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	

## Содержание программы

### Тема 1: Вводное занятие

#### *Теория.*

1.1 Правила поведения на занятиях, правила техники безопасности и санитарной гигиены, правила дорожного движения.

1.2. Содержание программы по художественной акробатике(акробатика и хореография) в данной возрастной группе. Требования к занятиям. Правила самостоятельных занятий художественной акробатикой. Снаряды и оборудования, правила переноски и расстановки снарядов. Требования к одежде и обуви. Необходимость разминки, страховка и помощь. Медосмотр.

1.3. Гигиена. Личная гигиена, гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Режим дня. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме.

1.4. Правила соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок выполнения упражнений.

#### *Практика.*

Спортивные игры

### Тема 2: Общая физическая подготовка

#### *Теория.*

Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

#### *Практика.*

2.1. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс.

4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.

5. Лыжная подготовка: ходьба на лыжах по равнинной местности, повороты переступанием.

6. Подвижные игры на развитие физических качеств.

### Тема 3. Специальная физическая подготовка

#### *Теория.*

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: общее понятие положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, поворот влево и вправо.

#### *Практика.*

3.1. Упражнения для развития ловкости:

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки - ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук. Различные прыжки со скакалкой: на одной,

двух, со сменой ног, руки скрестно и др. Броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Упражнения с обручами, шарфами, лентами. Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени. Прыжок с гимнастической скамейки и возвышенности 50-100 см на точность приземления, напрыгивание на горку матов.

### 3.2. Упражнения на развитие гибкости:

Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен. Упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах. У гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола). Мост из положения лежа на спине. Полушпагат на левую и правую ногу. Стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в сторону, назад.

### 3.3. Упражнения для развития силы и быстроты:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседания: ноги врозь и вместе. Подтягивание в виси лежа. Лазание по канату с помощью ног. Лазание на гимнастической стенке на скорость. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро). Лежа на спине, поднимание прямых ног до касания за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно). Челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени на скорость 30 м с высокого старта. Угол вне на гимнастической скамейке.

## **Тема 4.Ритмика.**

### ***Теория.***

Общее понятие основ танцевальной азбуки.

### ***Практика.***

#### 4.1.Основы танцевальной азбуки.

Постановка корпуса: движение корпуса; наклоны: вправо, влево, вперед.

Постановка головы: движение головы; наклоны: вперед, назад, в сторону; повороты: вправо, влево.

Положение рук: свободно опущенные вниз; вытянутые вперед, в стороны, вверх; на поясе; за юбку; за спину.

Движения плеч: подъем плеч вверх и опускание вниз; круговые вращения.

Положение и движение ног:

I и II (свободные позиции ног), VI позиция; полуприседания (demi-plie) по VI, I, II позициям; подъем на полупальцы (releve) по VI позиции; подъем ноги, согнутой в колене на 90 градусов (носок у колена); вытягивание ноги (battementtendu) вперед по VI позиции.

Различные движения с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, с различными движениями рук («колышется травка», «мама полощет белье», «красим забор»).

Прыжки на двух ногах по VI и II позиции:

-на месте со сменой позиций; с продвижением вперед; на одной ноге; различные комбинации прыжков; emboute; со скакалкой.

Поклоны для девочек и мальчиков.

#### 4.2. Балетная гимнастика

Упражнения на полу на развитие выворотности, подъема, гибкости, шага и т.д. Положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях. Разворачивание стоп в

сокращенном состоянии из VI в позицию и возвращение в лежа на спине, ноги вытянуты в коленях. Упражнения для развития выворотности: лежа на спине ноги, согнутые в коленях, развести в стороны, стопы (пятки) вместе. Наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам. «Лягушка» (для развития выворотности) лежа на животе и сидя. Большие броски ног вперед, в сторону, назад (лежа на спине, на животе). Напряжение мышц спины в положении сидя, колени согнуты. Растяжка на шпагат. Закрепление мышц спины: «уголок» – исходное положение на полу, ноги на 45 градусов, руки в стороне. Растяжка на шпагаты с левой и правой ноги (ноги в стороны). Развитие гибкости: «колечко», «корзиночка» – прогиб в спине, «ласточка» – руки и ноги высоко поднимаются вверх, в положении лежа на животе. Прогиб назад из стойки на коленях ноги врозь с постановкой рук на пол (полумост).

#### 4.3. Музыкально-пространственные упражнения

Построения: линия, круг, шеренга, колонна, перестроения в колонну по два, по три, по четыре; перестроения из колонны по одному в колонны по три, по четыре.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой и левой ноги, руки, плеча: повороты вправо, влево; движение по линии танца и против; движения по диагонали; определение точек зала; движение в паре.

Ходьба:

- ритмическая ходьба: шаг с остановкой (нога сзади); шаг приставной вперед в III позицию; переменный шаг (для младшей группы первого года обучения).

- имитационная ходьба: шаг с остановкой на одной ноге «цапля», «петух»; шаг на demi-plié – «лиса»; «толстый» – «тонкий»; шаг «королевы»; шаг широкий с размахиванием рук «волк»; шаг с движением руками «езда на паровозе», «на машине».

Бег:

Танцевальный бег «легкий»; бег с высокого поднятыми коленями (с высоким подъемом бедра); мелкий (быстрый); с руками в стороны «летит самолет».

Подскоки:

-с продвижением вперед с руками «противоход»;

-в сочетании с прыжками и хлопками;

- подскоки с па галопом (боковой по VI позиции) с правой и левой ноги;

-с продвижением вперед со сменой ног впереди и с захлестыванием голени с оттянутыми носками;

-па польки с продвижением вперед с подскоками.

#### 4.4. Музыкально-хореографические игры

Различные игры (по усмотрению педагога) на развитие чувства ритма, музыкального слуха, артистических и танцевальных способностей ребенка в т.ч.: «Клетка и птичка», «Мышеловка», «Художник», «Домики», «Паравоз», «День и ночь», «Море волнуется», Игры с мячом, со скакалкой и др.

### **Тема 5. Акробатические упражнения.**

#### **Практика.**

6.1. Акробатические упражнения: группировка: стоя, сидя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад; кувырок вперед с разбега на горку матов; кувырок назад через прямые ноги в упор присев; стойка на лопатках с опорой руками; равновесие на одной ноге ("ласточка"); мост из положения лежа; мост наклоном назад из основной стойки; покачивания вперед - назад; стойка на голове; стойка на руках; переворот

боком ("колесо"); полушпагаты на правую и левую ногу; шпагаты на правую и левую ногу, прямой;

6.2. Акробатическая комбинация обязательной программы категории А, Б, В, Г.

### **Тема 6. Художественная гимнастика.**

#### **Теория.**

Общее понятие: упражнения без предметов и упражнения с предметами.

#### **Практика.**

8.1. Упражнения без предметов: волны руками, туловищем; взмахи руками, ногами; прыжки: открытый, закрытый, с двух на одну, шагом, прогнувшись, махом вперед с поворотом на 180°; равновесия передние и боковые; спиральный поворот на одной ноге на 360°; поворот прямым взмахом и толчком.

8.2. Упражнения с предметами: с лентой: махи и круги, змейки и спирали; упражнения с обручем - плоские броски и вращение; прыжки, прямые каты; упражнения с мячом - махи, проводки двумя и одной рукой, выкруты, броски махом и ловля одной и двумя руками, отбивы одинарные, вертикальные.

### **Тема 7. Итоговая аттестация.**

#### **Практика.**

Учебные и основные соревнования. Акробатическая комбинация обязательной программы категории А, Б, В, Г. Музыкально-хореографическая композиция или танец. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании участия обучающихся на концертах, конкурсах и соревнованиях по художественной акробатике.

## **Второй модуль «Групповая акробатика»**

**Цель**– изучение нормативных требований по ОФП и многоборью по средствам занятий художественной акробатикой.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать знакомства с основами гимнастической школы движений, вид акробатики;</li> <li>- подготовить к выполнению нормативных требований по ОФП и многоборью;</li> <li>- развивать двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать основы гимнастической школы движения, вид акробатика;</li> <li>- подготовить к выполнению нормативных требований по ОФП и многоборью;</li> <li>- развивать двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать основы гимнастической школы движения, вид акробатика;</li> <li>- сдать нормативные требования по ОФП и многоборью;</li> <li>-развивать двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу;</li> </ul>
<b>Ожидаемые</b>	<p><b>В конце второго модуля обучающиеся будут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы гимнастической школы движений, вид акробатики;</li> <li>- уметь подготовиться к выполнению нормативных требований по ОФП и</li> </ul>	<p><b>В конце второго модуля обучающиеся будут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы гимнастической школы движений, вид акробатики;</li> <li>- уметь правильно подготовиться к выполнению нормативных требований по ОФП и многоборью;</li> </ul>	<p><b>В конце второго модуля обучающиеся будут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать гимнастические движения, вид акробатики;</li> <li>- готовы к выполнению нормативных требований по ОФП и многоборью;</li> <li>- владеть двигательными</li> </ul>

многоборью; - владеть двигательными навыками: ловкость, гибкость, силу.	- владеть двигательными навыками: ловкость, гибкость, силу.	навыками: ловкость, гибкость, силу.
--	---	-------------------------------------

### Учебно-тематический план

№пп	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка	2	5	7	Беседа, наблюдение.
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	6	Беседа, наблюдение.
4.	Хореография: (ритмика)	1	7	8	Беседа, наблюдение.
5.	Акробатические упражнения	-	12	12	Наблюдение.
6.	Художественная гимнастика	2	6	8	Беседа, наблюдение.
7.	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнование
	<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	

### Содержание программы второго года обучения

#### Тема 1: Вводное занятие

##### *Теория.*

1.1. Правила техники безопасности: Правила поведения на занятиях. Общение детей друг с другом и с преподавателем, отношение к школьному (клубному) имуществу.

1.2. Гигиена, режим, питание спортсменов. Распорядок дня, уход за телом, одеждой и обувью, гигиена сна, рацион питания, гигиена полости рта.

1.3. Правила соревнований. Классификация ошибок выполнения упражнений; ошибки типичные для отдельных видов многоборья.

#### Тема 2: Общая физическая подготовка

##### *Теория.*

Понятие о шеренге, колонне, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.

##### *Практика.*

2.1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. 2.2. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 м и из различных положений. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Кроссовый бег.

2.3. Плавание: Повторение материала 1-го года обучения.

2.4. Лыжная подготовка: повторение материала 1-го года обучения, катание с гор, спуски, подъемы.

2.5. Подвижные игры на развитие физических качеств.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

#### ***Теория.***

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

#### ***Практика.***

3.1. Упражнения для развития ловкости: повторение программы 1-го года обучения. Упражнения для всего тела - приседания с наклоном вперед и отведением рук назад. В упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела - прямое, прогнутое, согнутое, в группировке). Из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо. Из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа). Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно. Упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию). Упражнения с гимнастической палкой - повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове. Прыжки с гимнастической скамейки и возвышенности 50-110 см с поворотом на 90°, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления, напрыгивание на горку матов. Прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180°, соединения различных прыжков. Ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам. С разбега толчком двумя кувырок вперед на горку матов.

3.2. Упражнения для развития гибкости: повторить упражнения 1-го года обучения. Мост из основной стойки - опуститься и встать. Шпагат на левую, правую ногу, прямой. Из седа на полу ноги врозь - наклон вперед до касания грудью пола.

3.3. Упражнения для развития силы и быстроты: повторить программу 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения. Лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время. Упражнения на гимнастической стенке: вис углом, поднимание и опускание ног до 90°, подтягивание на количество раз, напрыгивание на 1-2 рейку, прыжки со сменой ног на 1-2 рейку. Упражнения на тренажерах (стоялки, комплекс "Здоровье" и др.). Из седа на гимнастической скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища. Из седа на полу ноги врозь - угол вне. Спичак ноги врозь из упора углом на гимнастической скамейке. Стойка на руках, держать.

### **Тема 4. Хореография.**

#### ***Теория.***

Общие понятия: Классический экзерсис.

#### ***Практика.***

4.1. Классический экзерсис:

-упражнения у упоры: позиция ног - 1,2,3,5,6-я; позиции рук –подготовительная,1,2,3-я. Приседания и полуприседания по 1,2,5,-й позициям (Demiplie, Grandplie). Отведение ноги на носок вперед, в сторону, назад по 1-й и 5-й позициям (Battementstendu). Из 1,2,3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (Battementstendu с demiplie). Отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (Battementstendujete). Подъем на полупальцы из 1 и 6 позиций (Releve). Махи в направлении вперед, назад, в сторону, на 90° и выше через 1

позицию (Grandbattementsjetes).

- упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (Portdedras). Вертикальные равновесия: нога вперед, в сторону, назад. Прыжки: по первой 1, 2, 3 -ям (Tempsleveaute), открытый, закрытый, шагом, со сменой ног впереди («ножницы» – changementdepiede, «козлик»), сзади. Последовательная «волна» руками.

4.2. Элементы народного танца – шаги галопа, прыжки со сменой ног впереди, сзади согнутыми ногами, простые шаги с носка, с каблука, переменный шаг, строевой шаг, шаг польки, шаги галопа в сочетании с поворотом; шаг с подскоком, «ковырялочка», острый шаг; «гармошка», притопы одинарные и тройные, подготовка к вращениям.

#### **Тема 5. Акробатические упражнения.**

##### ***Практика.***

6.1. Акробатические упражнения: группировка: стоя, сидя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад; кувырок вперед с разбега на горку матов; кувырок назад через прямые ноги в упор присев; стойка на лопатках с опорой руками; равновесие на одной ноге ("ласточка"); мост из положения лежа; мост наклоном назад из основной стойки; покачивания вперед - назад; стойка на голове; стойка на руках; переворот боком ("колесо"); полушпагаты на правую и левую ногу; шпагаты на правую и левую ногу, прямой;

Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. "Мост" из основной стойки - опуститься и встать. Кувырок назад через прямые ноги. Колесо с 1 шага разбега. Сальто вперед с разбега;

6.2. Акробатическая комбинация - обязательной программы категории Б, В, Г, Д.

#### **Тема 6. Художественная гимнастика.**

##### ***Теория.***

**Общие понятия:** упражнения без предметов; упражнения с предметами.

##### ***Практика.***

8.1. Упражнения без предметов: волны руками, туловищем; взмахи руками, ногами; прыжки: открытый, закрытый, с двух на одну, шагом, прогнувшись, махом вперед с поворотом на 180°; равновесия передние и боковые; спиральный поворот на одной ноге на 360°; поворот прямым взмахом и толчком.

8.2. Упражнения с предметами: с лентой: махи и круги, змейки и спирали; упражнения с обручем - плоские броски и вращение; прыжки, прямые каты; упражнения с мячом - махи, проводки двумя и одной рукой, выкруты, броски махом и ловля одной и двумя руками, отбивы одинарные, вертикальные.

#### **Тема 7. Итоговая аттестация.**

##### ***Практика.***

Акробатическая комбинация обязательной программы категории Б, В, Г, Д. Музыкально-хореографическая композиция или танец.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании участия обучающихся на концертах, конкурсах и соревнованиях по художественной акробатике.

### **Третий модуль**

**Цель**– освоение обучающимися хореографических элементов, композиций, движений народного и классического танцев по средствам занятий художественной акробатикой.

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать освоению хореографических элементов, композиций, движений народного и классического танцев,</li> <li>-способствовать формированию устойчивых навыков правильной осанки,</li> <li>- способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить хореографические элементы, композиции движения народного и классического танца;</li> <li>- сформировать устойчивые навыки правильной осанки;</li> <li>- способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить хореографические элементы, композиции движения народного и классического танца;</li> <li>- подготовить к выполнению категории А, Б, В, Г (в конце этапа) неклассификационной программы художественной акробатики,</li> <li>- уметь держать правильную осанку;</li> <li>-способствовать созданию стойкого интереса к занятиям художественной акробатикой;</li> </ul>
	<p>В конце третьего модуля обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение физической подготовки ;</li> <li>- владеть навыками постановки корпуса (держать осанку);</li> <li>- иметь простые навыки комбинированных движений</li> </ul>	<p>В конце третьего модуля обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать простые музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений.</li> </ul>	<p>В конце третьего модуля обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное использование учащимися приобретенных двигательных навыков</li> </ul>

### Учебно-тематический план

№пп	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка	1	4	5	Беседа, наблюдение.
3	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Беседа, наблюдение.
4	Хореография: (ритмика)	1	5	6	Беседа, наблюдение
5	Акробатические упражнения	-	6	6	Наблюдение
6	Художественная гимнастика	1	5	6	Беседа, наблюдение
7	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнования
	<b>Всего часов:</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие

##### *Теория.*

1.1. Гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий художественной акробатикой.

1.2. Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические, хореографические элементы и соединения (упражнения).

1.3. Правила соревнований по художественной акробатике. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

1.4. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования. Соблюдение чистоты в раздевалке, на спортивной площадке, а в спортивном зале.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

### ***Теория.***

2.1. Основная гимнастика: строевые упражнения; размыкание и смыкание; перемена направления; остановка при движении шагом и бегом; изменение скорости движения.

### ***Практика.***

2.2. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, окрестным шагом в сторону, спиной.

2.3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки и т. п.) на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

2.4. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.

2.5. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м, кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой (мальчики - 2 км, девочки - 1 км), с преодолением различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного мяча.

2.6. Плавание: 25 м без учета времени.

2.7. Лыжная подготовка: изучение попеременных и одновременных способов ходьбы на лыжах, спуски и подъемы.

2.8. Подвижные игры на развитие физических качеств.

## **Тема 3: Специальная физическая подготовка.**

### ***Теория.***

3.1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

### ***Практика.***

3.2. Прыжки на батуте: сед и на ноги (6-8 серий и более); с поворотами на 90 и 180°; комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

3.3. Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера): прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180 и 360°. Сальто вперед и назад в группировке.

3.4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, «конь», бревно) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

3.5. Спичак ноги врозь из седа на полу.

#### **Тема 4. Хореография.**

##### ***Теория.***

Классический экзерсис повторение учебного материала 2 года обучения с повышением требованием к технике и чистоте выполнения.

##### ***Практика.***

-упражнения у упоры: позиция ног - 1,2,3,5,6-я; позиции рук –подготовительная,1,2,3-я. Приседания и полуприседания по 1,2,5,-й позициям (Demiplie, Grandplie). Отведение ноги на носок вперед, в сторону, назад по 1-й и 5-й позициям (Battementstendu). Из 1,2,3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (Battementstendu с demiplie). Отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (Battementstendujete). Подъем на полупальцы из 1 и 6 позиций (Releve). Махи в направлении вперед, назад, в сторону, на 90° и выше через 1 позицию (Grandbattementsjetes).

- упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (Portdedras). Вертикальные равновесия: нога вперед, в сторону, назад. Прыжки: по первой 1, 2, 3 -ям (Tempslevesaute), открытый, закрытый, шагом, со сменой ног впереди («ножницы» – changementdepiede, «козлик»), сзади. Последовательная «волна» руками.

4.2. Элементы народного танца – шаги галопа, прыжки со сменой ног впереди, сзади согнутыми ногами, простые шаги с носка, с каблука, переменный шаг, строевой шаг, шаг польки, шаги галопа в сочетании с поворотом; шаг с подскоком, «ковырялочка», острый шаг; «гармошка», притопы одинарные и тройные, подготовка к вращениям.

#### **Тема 5. Акробатические упражнения.**

##### ***Практика.***

6.1. Акробатические упражнения: равновесие - махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук; из поперечного шпагата кувырки вперед и назад в поперечный шпагат; из основной стойки «мост» с продвижением вперед и назад; стойка на руках и кувырок вперед; кувырок назад прогнувшись; «шпагат» на левую, правую ногу, поперечный шпагат; стойка мост; равновесие «стрелка»; боковой кувырок ноги врозь; колесо на правую и левую ногу; сальто вперед с разбега.

6.2. Акробатическая комбинация - обязательной программы категории - В, Г, Д, Е.

#### **Тема 6. Художественная гимнастика.**

##### ***Теория.***

8.1. упражнения без предметов: волны руками, туловищем; взмахи руками, ногами; прыжки: открытый, закрытый, с двух на одну, шагом, прогнувшись, махом вперед с поворотом на 180°; равновесия передние и боковые; спиральный поворот на одной ноге на 360°; поворот прямым взмахом и толчком.

##### ***Практика.***

8.2. Упражнения с предметами: с лентой: махи и круги, змейки и спирали; упражнения с обручем - плоские броски и вращение; прыжки, прямые каты; упражнения с мячом - махи, проводки двумя и одной рукой, выкруты, броски махом и ловля одной и двумя руками, отбивы одинарные, вертикальные.

#### **Тема 7. Итоговая аттестация.**

### ***Практика.***

Акробатическая комбинация обязательной программы категории - В, Г, Д, Е.  
Музыкально-хореографическая композиция или танец.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании участия обучающихся на концертах, конкурсах и соревнованиях по художественной акробатике.

В конце третьего модуля обучающиеся будут:

- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь простые навыки комбинированных движений;
- знать простые музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений.

### **Ресурсное обеспечение.**

#### **Информационно-методическое обеспечение.**

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие:

- метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности;
- взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);
- содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение обновления содержания программ физкультурно-спортивной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

#### **Кадровое обеспечение.**

Для обеспечения кадрового состава дополнительной общеразвивающей программы необходимо обеспечить наличие педагогов с высокой квалификацией, которые смогут эффективно организовать обучение и развитие творческих способностей детей. Для этого можно проводить конкурсы на замещение вакантных должностей и организовывать профессиональные курсы повышения квалификации для педагогов. Также важно обеспечить доступность программы для всех желающих детей, в том числе и из малообеспеченных семей

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- ) Спортивный зал оборудованный для занятий физкультурой.

- 2) Ковер или коврики для каждого обучающегося, при выполнении упражнений на полу.
- 3) Канат, шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
- 4) Обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, мешочки с песком, секундомер.
- 5) ПК, проектор, интерактивная доска.
- 6) Спортивная форма у обучающихся шорты и майка, кроссовки (чешки)

### **Методическое обеспечение**

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

#### **Приемы и методы обучения.**

В первый год обучения принимаются все желающие (6-8 лет) заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Этот возраст является решающим в жизни ребенка. Это период не только интенсивной гистломорфологической и функциональной перестройки всех органов и систем, но и изменения уклада жизни ребенка, связанного с началом обучения в школе.

Во втором полугодии учебного года проводится планомерное освоение в основном программного материала и в значительно меньшей степени - классификационного. Наибольшее место отводится общей физической и хореографической подготовке.

Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость.

Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Необходимо учесть, что именно на данном этапе подготовки лучше поддается коррекции двигательная асимметрия.

У детей данного возраста наглядность в обучении имеет важное значение, из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. Показ должен быть четким, но по стилистике движения должны соответствовать выразительным средством этого возраста. Обучение носит в основном коллективный характер.

Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий (например, утренней гимнастики, дополнительных заданий для развития гибкости, растяжки).

Для данного этапа подготовки характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят «дробный» характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха.

Игры для воспитания физических качеств (эстафеты), танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры) развивают фантазию, творческие способности, что важно для формирования в дальнейшем индивидуального стиля, постановки выразительного навыка.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и близким детям этого возраста.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за

это высшую оценку (похвалу преподавателя), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

Занятия в группах 1 года обучения должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции.

Группы второго и третьего годов обучения рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. Сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП, СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП).

Занятия по ОФП и СФП в виде самостоятельного урока и части занятия проводятся главным образом групповым методом, но уже с большей индивидуализацией заданий. С этой целью целесообразно использовать круговой метод занятия, позволяющий развивать необходимые качества, и в первую очередь гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость с учетом возможностей каждым акробатом.

Основным содержанием обучения и технической подготовки в данных группах являются базовая подготовка по видам многоборья, разучивание профилирующих элементов художественной гимнастики без предмета и с предметами, трюковых элементов.

Выбор музыкальных произведений, образ упражнения для произвольной программы должен соответствовать возрасту акробатов. Важен не только внешний эффект композиции, но и ее соответствие академическим требованиям (в упражнении должны присутствовать основные элементы обязательной программы).

Хореография на данном этапе занимает важное место в системе технической подготовки. Отдельные элементы классического танца у опоры и на середине организуются в вольных упражнениях, музыкально-хореографических композициях и парных (групповых акробатических композициях. Помимо классического танца применяется современный танец модерн).

При создании пар, троек, четверок в парной и групповой акробатике учитывается возраст, вес, физические данные, способности, характер, отношение к занятиям. Пара должна быть примерно одного возраста или нижние постарше на 2-3 года. Пары, тройки, четверки могут создаваться и из занимающихся ранее спортивной или художественной гимнастики. Не следует создавать пары с большой разницей в весе и росте, так как они выглядят не эстетично, хотя партнеры с разницей в весе в 20-30 кг обычно осваивают упражнения быстрее. При подборе пар учитывать умение балансировать, способность к упражнениям на гибкость, акробатическим прыжкам, хореографии. Важно также принимать во внимание характер и интересы учащихся, объединяемых в пары, тройки или четверки.

К изучению упражнений очередного разряда рекомендуется переходить лишь тогда, когда упражнения предыдущего разряда выполняются на оценку не ниже 9 баллов.

«Перескакивание» через разряд, также, как и натаскивание (изучение ограниченного количества элементов данного разряда без учета подготовленности), не дают в конечном счете экономии и во времени: упражнения можно освоить быстро, но они будут невысокого качества, и на их «доводку» придется потратить больше времени и сил, чем на изучение. Из-за нарушения принципа последовательности в обучении могут быть плохо изучены отдельные элементы. И, наконец, малый объем упражнений отрицательно скажется в дальнейшем на изучение элементов произвольной программы.

Рекомендуется постоянно усложнять упражнения структурных групп, в которых занимающиеся проявляют наибольшие способности. Например, если в прыжках одна из учениц быстро освоит перевороты на одну, то для совершенствования ей следует без задержки переходить к изучению серии переворотов на одну, затем к перевороту с опорой на одну руку и различным соединениям из переворотов.

Для повышения объема тренировочной нагрузки и приобретения специальной выносливости следует 2-4 раза выполнять упражнения обязательной и произвольной программы, усложненные их варианты и учебные комбинации. Некоторые из занимающихся, выполнив упражнение полностью, устают и плохо справляются с последующими заданиями. Таким учащимся следует больше повторять отдельные элементы и соединения, а упражнения в целом делать 1-2 раза.

При продолжительных паузах между подходами снижаются объем и интенсивность занятия, интерес и активность занимающихся. Они забывают о замечаниях педагога, отвлекаются, остывают, теряют интерес к упражнениям и т. д.

Чтобы повысить плотность урока в парах и группах, необходимо ввести взаимообучение: объединять пары и тройки по две и предложить им поочередно выполнять упражнения, помогая друг другу. Взаимообучение должно строиться на серьезном отношении к занятиям, знании техники изучаемых упражнений и способов страховки. Педагог наблюдает за всеми, обучает новым упражнениям, исправляет ошибки, оценивает контрольные упражнения, обучает страховке и т. д.

В упражнениях для двух девочек способы выполнения элементов, их характер, объем и интенсивность должны быть не такими, как в смешанных парах и мужских групповых упражнениях. Например, нельзя рекомендовать такие упражнения, как прыжки на плечи или руки и соскоки с них - балансирование на голове, силовые упоры и поддержки. Все поддержки, стойки и другие элементы следует выполнять с темпом (толчком), а не с силой. В комбинации надо включать парные поддержки, равновесия и стойки, а также упражнения на гибкость, хореографические и прыжковые упражнения, которых в первую очередь подчеркивалась бы пластика.

Обучающиеся, занимающиеся акробатическими прыжками, должны изучать все перечисленные в учебной программе элементы и соединения и выполнять их на акробатической дорожке (поролоновых матах) с поддержкой; самостоятельно. Большую часть времени им необходимо уделять прыжкам. Элементы изучаются на батуте, трамплине, дорожке, но если занимающиеся хорошо владеют рондатом - переворотом назад и увеличивают на них скорость, заданную разбегом, то большинство элементов им следует осваивать на дорожке.

Обучающиеся, занимающиеся в парах и тройках, должны как минимум освоить перевороты вперед, перевороты назад и какие-либо сальто. Они меньше времени уделяют прыжкам, так как упражнения в парах и тройках для них являются основными. Для изучения элементов им рекомендуется использовать батут, трамплин, автокамеру, а также подкидные упражнения в парах и тройках. Возможно, что именно подкидные прыжки следует осваивать на первом этапе овладения техникой акробатических прыжков.

В первую очередь следует изучать те прыжки, которые могут освоить все участники пары или тройки, так как синхронное выполнение в композиции одинаковых прыжков воспринимаются зрительно гораздо лучше, чем разные элементы или соединения.

Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СДП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движений.

Педагог в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами, от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, оборудование мест для игровых автоматов, прослушивание музыкальных произведений, просмотр телепередач, посещение кино, театров, музеев, выставок и т. д.), обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделения, школе.

Вооружив своих учеников тактическим мышлением, преподаватель на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения, и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности и т. п. Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенный момент быть готовым оказать помощь своим товарищам (а может быть, и своему конкуренту).

### **Инструкторская и судейская практика**

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с младшими группами, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики педагог обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, ее содержанием, технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

По окончании того или иного этапа подготовки, обучающиеся сдают зачет на присвоение звания инструктора-общественника по художественной акробатике.

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочного занятия педагог должен поручать поочередно проведение той или иной его части отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приемами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачета на звание инструктора-общественника, уметь их продемонстрировать.

Преподаватель в процессе проведения тренировочных занятий объясняет учащимся ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения), предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного упражнения их товарищам, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок.

Судья по акробатике должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими не менее чем из 3 человек (или 5, 7), которыми руководит арбитр;

- руководство работой всех судейских бригад осуществляет главная судейская коллегия (главный судья и его заместители и главный секретарь);

- упражнения во всех категориях оцениваются из 10 баллов, за допущенные при выполнении упражнений ошибки производятся сбавки:

0,1 балла за *мелкую* ошибку (переступание одной рукой или ногой, дополнительные перехваты руками или переступание ногами, неплотная группировка, незначительное сгибание рук или ног, нечеткий выход или уход, один шаг при потере равновесия, недостаточно оттянутые или разведенные носки);

0,3 балла за *значительную* ошибку (два переступания руками или ногами, значительное сгибание рук или ног, отсутствие захвата ног руками в группировке, скользящее касание пола или партнера, небрежный выход или уход, неопрятный вид, колебания при выполнении балансовых упражнений);

0,5 балла за *грубую* ошибку (переступание более трех шагов, дополнительная опора, небрежное выполнение упражнения в целом, сильные колебания тела при выполнении балансовых упражнений, недостаточное время фиксации статических положений - 0,5 балла за каждую недостающую 1 с);

- за ошибки невыполнения производится сбавка полной трудности элемента. К ним относятся разрушение пирамиды до построения, фиксация статического положения менее 1 с, падение при выполнении индивидуальных упражнений, полное искажение элемента.

Обучающиеся должны хорошо знать правила и уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки, овладеть практическими навыками выведения средней оценки при судействе тремя, пятью и семью судьями.

Судья по спорту должен иметь четкое представление о том, что все условия проведения данных конкретных соревнований оговариваются в положении о соревнованиях, утвержденном организацией, проводящей соревнования. Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

### **Воспитательная работа**

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий

ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире

человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

### Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация детям примеров ответственного. гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</li> <li>• подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;</li> <li>• применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;</li> <li>• включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</li> <li>• включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;</li> <li>• применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-групп «младшие научные сотрудники», «старшие</li> </ul>

			<p>студийцы», «юные исследователи» и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.</li> </ul> <p><i>Содержание деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП:</li> <li>• организация игровых учебных пространств;</li> <li>• обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся.</li> <li>• разработка современного образовательного и воспитательного контента;</li> <li>• содействие и становлении детско-взрослых научных сообществ;</li> <li>• проектирование дискуссионных образовательных пространств;</li> <li>• проектирование игровых образовательных пространств;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;</li> <li>• формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.</li> </ul>
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;</li> <li>• содействовать приобретению опыта личностного и профессионального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.;</li> <li>• <u>групповые формы:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников);</li> <li>б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы,</li> </ol> </li> </ul>

		самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках; <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.</li> </ul>	театрализации, интеллектуальные игры,; в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги; <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).</li> </ul>
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания,</li> <li>• оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования,</li> <li>• повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.</li> </ul>	<u>На групповом уровне:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;</li> <li>• родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;</li> <li>• родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре;</li> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</li> <li>• семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;</li> <li>• организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра;</li> <li>• организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи;</li> <li>• родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а</li> </ul>

			<p>также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</p> <p><u>На индивидуальном уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;</li> <li>• участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;</li> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</li> </ul>
<p>Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого</p>	<p>Наставничество и тьюторство</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений;</li> <li>• мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;</li> <li>• выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося;</li> <li>• использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы;</li> <li>• работа с образовательным</li> </ul>	<p><u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участия в совместных конкурсах и проектных работах;</li> <li>• участия в конкурсах и олимпиадах;</li> <li>• совместных походов на спортивные и культурные мероприятия;</li> <li>• создания клуба по интересам;</li> <li>• создания продукта;</li> <li>• выездных мероприятий;</li> <li>• экскурсий в место обучения, место работы наставника;</li> <li>• совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др.</li> </ul> <p><u>Формы тьюторского сопровождения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальная тьюторская беседа (консультация);</li> <li>• групповые тьюторские консультации;</li> <li>• учебный тьюторский семинар (тьюториал);</li> <li>• тренинг;</li> <li>• образовательное событие и др.</li> </ul> <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектирование;</li> <li>• технология портфолио;</li> <li>• проведение дебатов;</li> <li>• экспериментальная работа;</li> <li>• творческая мастерская;</li> <li>• развитие критического мышления;</li> <li>• игровые технологии;</li> </ul>

		<p>заказом, поступающим от семьи обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вопросно-ответные технологии.</li> </ul> <p>Содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление партнерских отношений;</li> <li>• изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка самоопределения обучающегося;</li> <li>• повышение образовательной мотивации обучающегося;</li> <li>• активизация творческой инициативы обучающегося и др.</li> </ul> </li> </ul>
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтерство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>• формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе;</li> <li>• развитие и поддержка детских и молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи;</li> <li>• интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям.</li> <li>• Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>• Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям.</li> <li>• Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты.</li> <li>• Зоозащита.</li> <li>• Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания.</li> <li>• Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований.</li> <li>• Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний;</li> <li>• Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических,</li> </ul>

			<p>религиозных конфликтов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Образовательные проекты.</li> <li>• Помощь в организации культурно - массовых мероприятий.</li> <li>• Социально-культурные проекты.</li> </ul>
<p>Воспитание посредством музейной педагогики</p>	<p>Музейное воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста.</li> <li>• Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему.</li> <li>• Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием.</li> <li>• Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся;</li> <li>• Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями;</li> <li>• дидактические и творческие выставки;</li> <li>• школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства;</li> <li>• пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации;</li> <li>• фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.</li> </ul>
<p>Воспитательные мероприятия Центра</p>	<p>Духовно - нравственные ценности и традиции мероприятий Центра</p>	<p>создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры.</li> <li>• Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное</li> </ul>

			<p>свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность).</p> <p>На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.</li> </ul>
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся;</li> <li>• Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов</li> <li>• Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации.</li> <li>• Экологические десанты на территории района, города и области</li> <li>• Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п.</li> <li>• Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением</li> <li>• Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс</li> </ul>

### Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания**, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

### ***Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с

участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

### Список использованной литературы

1. Акробатика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (методическая часть). М.: «Советский спорт», 1991.
2. Амонашвили Ш. Размышления о гуманной педагогике. М.: Издательский дом Ш. Амонашвили, 1996.
3. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: «Респекс», 1996.
5. Буц Л. Подвижные игры под музыку. Киев: «Музична Украша», 1987.
6. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. М.: «Гитис», 1994.
7. Ворсина Е.Н. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы. Минск: «Асар», 2007.
8. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М., 2009.
9. Дьяченко В.К. Новая дидактика. М.: Народное образование, 2010.
10. Ипполитов Ю., Налогнолюс В. Организация и судейство соревнований по гимнастике. М.: «Физкультура и спорт», 1980.
11. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., 2003.
12. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. М.: «Физкультура и спорт», 2009.
13. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: Учебное пособие. М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004.
14. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. М.: «Академия», 2014.
15. Подласый И.П. Продуктивная педагогика: Книга для учителя. М.: Народное образование, 2003.
16. Поляков С.Д. Психопедагогика воспитания и обучения. Опыт популярной монографии. М.: Новая школа, 2003.
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М., 2003.
18. Сборник авторских программ дополнительного образования детей / Сост. А.Г. Лазарева. М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2002.
19. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
20. Шияна Б.М. Теория и методика физического воспитания. М.: «Просвещение», 2012.