

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 363-П от «30.08» 2021 г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 6 – 20 лет

Разработчик:
Ящин Валерий Борисович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол от 19.08.2021 № 1

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	11
Календарный учебный график	20
Рабочая программа.....	21
Рабочая программа воспитания.....	30
Оценочные и методические материалы	38

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
 - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Программа строится на традициях циркового искусства, которое вобрало в себя различные виды народного творчества, главная задача которого – прославление смелого, ловкого, гармонично развитого человека. Герой цирка – артист, который преодолевает, казалось бы, непреодолимое препятствие, поэтизирует физический труд, отвагу, изобретательность человека сильного духом и телом.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

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

Занятия акробатикой обеспечивают укрепление здоровья детей, способствуют физическому и духовному развитию, совершенствуют фантазию, воспитывают эстетический вкус, формируют позитивные интересы обучающихся. А чем шире и разностороннее интересы человека, тем легче ему претворить в реальность свои планы, тем более насыщенной является его жизнь.

Обучение, развитие и воспитание в коллективе - единый процесс формирования личности. Работа над созданием образного решения номеров способствует физическому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся. Помощь детей в изготовлении реквизита (оборудования, костюмов) помогает в воспитании у детей трудолюбия. Участие в создании представления формирует чувство ответственности не только за свой индивидуальный номер, но и за успешное выступление товарищей.

В процессе освоения образовательной программы дополнительного образования детей участники коллектива достигают физического развития и спортивного мастерства. У обучающихся формируются творческие способности, художественный вкус, трудолюбие, чувство товарищества, ответственность. Дети обретают опыт нравственного поведения.

Таким образом, в процессе организации образовательной деятельности коллектива осуществляется непрерывная воспитательная работа, что является приоритетной задачей дополнительного образования детей.

Образовательная программа обеспечивает создание оптимальных условий для приобщения детей к опыту созидательной деятельности, индивидуального творческого развития, социального и профессионального самоопределения детей в условиях дополнительного образования.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 6 до 20 лет.

Программа имеет базовый уровень.

Объем и срок реализации программы: дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная акробатика» рассчитана на 3 года обучения (216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель программы: раскрытие физического, личностного и творческого потенциала ребёнка средствами циркового искусства.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Обучение по данной программе включает в себя:

1. занятия общей физической подготовкой;
2. занятия по жанрам циркового искусства:
 - акробатика прыжковая,
 - акробатика силовая
 - акробатика парная
 - акробатика вольтижная
 - эквилибр на стоялках
3. хореографическая подготовка.

Образовательная программа «Спортивная акробатика» предусматривает овладение за период обучения каждым учащимся различными жанрами циркового искусства, имеющими акробатическую направленность

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам;
2. Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
3. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки;
4. Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства;
5. Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией);
6. Сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства;
7. Научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

1. Повышать уровень физического развития и физической подготовленности;

2. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
4. Способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Воспитательные:

1. Формирование активной жизненной позиции;
2. Воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия и уважения к своему труду и труду других людей;
3. Воспитание уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
5. Приобретение детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
6. Формирование устойчивого интереса и любви к цирковому искусству и спорту;
7. Воспитание стремления к высоким личностным достижениям в жизни.

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте 6-20 лет, Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек; количество учащихся второго года обучения – не более 12 человек; количество учащихся третьего года обучения – не более 10 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Группа 1 года обучения формируется детьми в возрасте 6-14 лет, имеющих соответствующую подготовку, полученную в результате занятий спортивной акробатикой в спортивных школах или других цирковых студиях. Это разновозрастная группа, требующая особого дифференцированного подхода к детям, в зависимости от выбранного ими жанра циркового искусства.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованный спортивный зал. Хореографические станки. Зеркала;
- Инвентарь и оборудование: маты, дорожка спортивная, комната-кладовая для

реквизита, музыкальный центр, CD диски и видеокассеты, аудиокассеты, костюмы и обувь для выступлений, видеоаппаратура, видеокассеты;

- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий;
- Снаряды: трапеция, кольца для воздушных номеров, канаты, турники, шведская стенка;
- Реквизит для акробатики: трамплин, малый батут, лонжа подвесная, ручная, тросы;
- Реквизит для эквилибристики: трости (5 комплектов), кубики (10 пар);
- Реквизит для ОФП и СФП: Мячи набивные, гантели, эспандеры резиновые.

Формы и режим занятий: форма организации обучения – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, в рамках групповой.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часа в год);

3 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

При реализации программы количество часов в каждом году обучения не меняется, возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Основные формы занятий: практические занятия, тренировки, игры, соревнования, конкурсы.

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

— физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

— сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;

— умеющие работать на результат;

- готовые к жизненному и личностному самоопределению;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате освоения программы, обучающиеся:

- получают полные знания о жанрах циркового искусства, основанных на акробатической подготовке;
- сформируют навыки выполнять элементы спортивной и цирковой акробатики: кульбиты, перевороты, сальто;
- усвоят правила поведения в коллективе;
- станут более внимательными по отношению к товарищам;
- станут более дисциплинированными и ответственными;
- станут более трудолюбивыми;
- овладеют знанием терминологией прыжковой и партерной акробатики, пластической акробатики, воздушной гимнастики, эквилибристики;
- сформируют навыки использовать страховку и участвовать в подстраховке товарищей совместно с педагогом;
- овладеют знанием технологии создания циркового номера;
- овладеют знаниями и навыками оказания первой (доврачебной) помощи;
- сформируют умения исполнения хореографических элементов в цирковых номерах;

- сформируют навыки исполнения номера, сочетающего различные жанры циркового искусства;
- разовьют морально-волевые качества: смелость, решительность, выносливость, настойчивость в достижении цели;
- приобретут опыт участия в конкурсах, выступлениях разного уровня.
- повысят уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивной акробатикой;
- научатся владеть в совершенстве своим телом и использовать это умение во время выступления на сцене.

Способы проверки, контроля результатов: входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, соревнования.

Формы подведения итогов: открытое занятие показ, представление номеров, конкурсы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	2	0	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, контрольные занятия
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, контрольные занятия
4.	Акробатические упражнения	150	8	142	Наблюдение, контрольные занятия
6.	Тестирование физической подготовки	8	0	8	Наблюдение, контрольные занятия
7.	Зачётные соревнования	8	0	8	Соревнование
8.	Итоговое занятие. Показательные выступления	12	0	12	Творческий показ
	Всего:	216	14	202	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	2	2	0	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение, контрольные занятия
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, контрольные занятия
4.	Акробатические упражнения	116	4	112	Наблюдение, контрольные занятия
5.	Постановочная работа	40	4	36	Наблюдение, контрольные занятия
6.	Тестирование физической подготовки	8	0	8	Наблюдение, контрольные занятия
7.	Зачётные соревнования	8	0	8	Наблюдение, контрольные занятия
8.	Показательные выступления	12	0	12	Творческий показ
Всего:		216	14	202	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	0	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, контрольные занятия
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Наблюдение, контрольные занятия
4.	Акробатические упражнения	110	12	98	Наблюдение, контрольные занятия
5.	Постановка номера	40	8	32	Творческий показ
7.	Зачётные выступления	8	0	8	Творческий показ
8.	Показательные выступления	20	0	20	Творческий показ
Всего		216	26	190	

Содержание базовых тем программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Диагностика начального уровня знаний обучающихся 1 года обучения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные составляющие физической подготовки: сила, скорость, выносливость. Основные группы мышц человека. Дозировка нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Последовательность выполнения упражнений на различные группы мышц.

Практика:

Упражнения для развития мышц туловища:

- прогибания в положении лёжа,
- поднимание туловища в сед из положения лёжа,
- удержание угла в седе без опоры руками,
- удержание «планки» на время.

Упражнения для развития мышц ног:

- прыжки коньковым шагом, выпрыгивания из глубокого приседа,
- многоскоки на одной ноге,
- поднимание на голенистопе одной ноги,
- прыжки через вертикальные препятствия.

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса:

- отжимания в упоре на полу,
- подтягивания на турнике,
- ходьба в упоре лёжа на полу приставными шагами,
- отжимания в упоре лёжа сзади на гимнастической скамейке.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Основные отличия специальной физической подготовки от общей. Понятия: работа, мощность, ускорение. Прикладные упражнения.

Практика:

Статические упражнения для эквilibра:

- стойка на руках на тростях на время,
- опускание в угол со стойки на руках на количество раз,
- ходьба в стойке на руках на расстояние,

- удержание угла в упоре на тростях на время

Динамические упражнения для индивидуальных прыжков:

- запрыгивания на возвышение в темпе на количество раз,
- прыжки в упоре лёжа с продвижением,
- махи в висе на кольцах в вис прогнувшись,
- складки из положения лёжа на спине на скорость

Силовые упражнения для парной работы:

- прыжки с весом на плечах,
- приседания с весом в прямых руках,
- прыжки с партнёром на предплечьях,
- толчки тренажёра в согнутых руках на количество

4. Акробатические упражнения

Теория: Виды акробатики: парная, групповая, индивидуальная. Вольтижные и балансовые упражнения в парной и групповой акробатике. Различия в подготовке верхних и нижних партнёров.

Практика.

Индивидуальная акробатическая подготовка:

Акробатические прыжки в перекаты:

- кувырок прыжком,
- кувырок прыжком с разбега прогнувшись,
- кувырок прыжком из задней стойки с поворотом (собака),
- пол фляка в перекат на грудь

Акробатические прыжки перевороты:

- медленный переворот вперёд,
- медленный переворот назад,
- темповой переворот вперёд,
- темповой переворот назад

Акробатические прыжки – фляки, сальто:

- фляк с места,
- три фляка с места,
- рондат фляк,
- сальто с места

Парная акробатическая подготовка:

Балансовые упражнения:

- равновесие в ногах, нижний лёжа;

- стойка в руках, нижний лёжа;
- выход в колонну на плечах;
- ласточка под бёдра стоя;
- выход в стойку на плечах нижнего;
- стойка толчком с плечей на согнутых руках нижнего;
- вход с поворотом;
- выход в стойку в обычном хвате (подсечка)

Вольтижные упражнения:

- броски на предплечьях с поворотами;
- выход в ласточку на прямые с разбега;
- броски с поворотами в ласточке в горизонтальной плоскости;
- вход без поворота в лицевой хват;
- темпы в обычном хвате без отрыва;
- темпы с отрывом;
- из обычного хвата четверть сальто прогнувшись на предплечья нижнего;
- темпы в лицевом хвате без отрыва;
- темпы в стойке на руках в обычном хвате

5. Тестирование физической подготовки

Тестирование физической подготовки проводится три раза в год в соответствии с критериями определения результатов и качества обучения по программе «Спортивная акробатика». В результате первого, входного, тестирования определяется уровень базовой подготовки учащегося первого года обучения. В результате промежуточного тестирования определяется динамика освоения материала по данной программе. При итоговой аттестации мы получаем полную картину по количеству прироста и максимуму качества в освоении материала по данной программе среди учащихся 1-го года обучения.

6. Зачётные соревнования

Зачётные соревнования проводятся 4 раза в год. Учащиеся выполняют акробатические упражнения, освоенные ими в течении первого года обучения, и получают за них оценки по пяти бальной шкале. Так же к зачётным соревнованиям относятся выступления на конкурсах и фестивалях в течении учебного года, где учащиеся получают дипломы и грамоты за конкурентно-способные выступления среди своих сверстников в выбранном ими жанре циркового искусства.

7. Итоговое занятие. Показательные выступления

Содержание базовых тем программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Требования к страховке при усложнении трюков и комбинаций. Оказание первой помощи при травмах. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Системы организма: опорно-двигательная, мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная. Функциональная подготовка, выход на пик спортивной формы.

Практика:

Упражнения для развития мышц туловища:

- поднимание ног с отягощением в прогибание,
- из вися на кольцах выход силой в вис прогнувшись,
- поднимание ног из угла в высокий угол в упоре,
- удержание горизонтального вися спереди на кольцах.

Упражнения для развития мышц ног:

- выпрыгивания из глубокого приседания на одной ноге,
- прыжки через вертикальные препятствия на одной ноге на максимальную высоту,
- выпрыгивания из глубокого приседа в группировку,

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса:

- отжимания в упоре на полу на одной руке,
- перевороты в упор на турнике на количество,
- повороты в упоре лёжа на полу через одну руку,
- отжимания в стойке на руках на стоялках.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Анаэробная и аэробная нагрузка. Возникновение кислородного долга и его погашение. Принцип построения круговой «подкачки».

Практика:

Статические упражнения для эквилибра:

- отжимания в стойке на руках силой,
- спичка ноги вместе,
- повороты в стойке на руках на стоялках,
- опускание в крокодил на тростях

Динамические упражнения для индивидуальных прыжков:

- курбеты со стойки на руках на возвышение,
- прыжки в упоре лёжа, в воздухе сделать складку
- из седа на пятках, толчком выход в стойку согнувшись,
- с ног, курбет в стойку на руках на возвышение.

Силовые упражнения для парной работы:

- гладкие темпы в руках с отрывом,
- гладкие темпы в ногах с отрывом,
- толчки партнёра в «узконожке» на одной руке,
- прыжки с партнёром в ногах на прямых руках

4. Акробатические упражнения

Теория: Принципы построения акробатических связок. Понятие «сочетаемые элементы». Применение принципа «от простого к сложному» при разучивании новых элементов. Умение разложить сложный трюк на простые составные части.

Практика:

Индивидуальная акробатическая подготовка:

Акробатические прыжки перевороты:

- фляки вперёд, в переход на перевороты
- переход с переворота на полёт кувырок,
- темповой переворот, сальто вперёд,

Акробатические прыжки – сальто на акробатической дорожке:

- темповое сальто
- рондат, фляк, сальто прогнувшись
- сальто вперёд в переход на рондат,

Акробатические прыжки на мини-трампе

- сальто вперёд согнувшись
- сальто вперёд прогнувшись
- сальто назад с пол винтом «твист»
- сальто вперёд с пол винтом

Парная акробатическая подготовка:

Балансовые упражнения:

- равновесие в одной ноге в прямой руке нижнего стоя;
- стойка в узкоручке, в прямой руке нижнего стоя;
- толчок с согнутых в одну прямую в ногах;
- подсечка в прямые руки;
- стойка на одной руке в согнутой руке нижнего;

- стойка в мексиканке на прямых руках нижнего;
- сед с равновесием на одной ноге;

Вольтижные упражнения:

- в ласточке под бёдра толчком поворот на 360 в продольной оси;
- выход в ноги прыжком и броском за талию «лягушка»;
- выход в стойку с пола толчком под бёдра «свечка»;
- курбет в стойку;
- фордер в обычном хвате;
- из обычного хвата одно с четвертью сальто назад в группировке на предплечья нижнего;
- в лицевом хвате четверть сальто назад прогнувшись на предплечья нижнего;
- темп в ногах с поворотом на 360

5. Тестирование физической подготовки

Тестирование физической подготовки проводится три раза в год в соответствии с критериями определения результатов и качества обучения по программе «Спортивная акробатика». В результате первого, входного, тестирования определяется уровень базовой подготовки учащегося второго года обучения. В результате промежуточного тестирования определяется динамика освоения материала по данной программе. При итоговой аттестации мы получаем полную картину по количеству прироста и максимуму качества в освоении материала по данной программе среди учащихся 3-го года обучения

6. Постановочная работа

Теория: Самостоятельный поиск образа для создания номера в соответствии со своим мироощущением. Подбор технических средств, реквизита, костюма для создания образа. Актёрская игра. Различия в подаче образа со сцены и с манежа.

Практика:

Индивидуальная подготовка:

- умение продолжить номер с любой музыкальной фразы,
- импровизация по ходу исполнения номера в случае непредвиденных обстоятельств,
- умение выдержать образ в течении всего номера,

Парная подготовка:

- заход с хореографии на трюковую часть без потери сценического образа,
- «попадание» в музыку при исполнении парной трюковой работы
- умение выходить «в работу» без возможности разминки трюковой части в паре
- умение изменить трюковую составляющую в соответствии с техническими возможностями площадки для выступления.

7. Зачётные соревнования

В течение учебного года учащие принимают участие во всевозможных конкурсах, фестивалях, первенствах и кубках по следующим направлениям:

- цирковое искусство,
- парная акробатика,
- акробатический танец,
- спортивный танец,
- акробатический этюд,

По итогам выступления они получают грамоты, дипломы, кубки, медали.

8. Итоговое занятие. Показательные выступления

К показательным выступлениям относятся открытые уроки, выступления перед родителями, мастер-классы.



УТВЕРЖДЕН

Приказом № 4687 от «30» 08 2021 г.

Директор ГБОУ ДУМ СПб

И.А. Еселева

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа № 1	01.09.2021	25.05.2022	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 363-П от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

**Срок реализации программы: 2 год
Возраст учащихся: 6 – 20 лет**

**Разработчик:
Ящин Валерий Борисович,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 2 года обучения:

Обучающие:

- Обучить воспитанников выбранным цирковым жанрам;
- Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки;
- Обучать воспитанников начальным навыкам актерского мастерства;
- Формировать у воспитанников культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, легкая атлетика и занятий хореографией);
- Сформировать у воспитанников систему знаний, умений и навыков по основам циркового искусства;
- Научить воспитанников эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

- Повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- Способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Воспитательные:

- Формирование активной жизненной позиции;
- Воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия и уважения к своему труду и труду других людей;

- Воспитание уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений и способности нести за них ответственность;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
- Приобретение детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
- Формирование устойчивого интереса и любви к цирковому искусству и спорту;
- Воспитание стремления к высоким личностным достижениям в жизни.

Содержание базовых тем программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи обучения 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Оказание первой помощи при травмах. Диагностика начального уровня знаний обучающихся 2 года обучения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Силовая и скоростная выносливость, статическое и динамическое напряжение. Мышцы антагонисты, амплитуда и скорость движения.

Практика:

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны с весом на плечах,
- поднимание туловища из вися прогнувшись на ногах,
- удержание угла в упоре на брусьях,
- удержание горизонтального вися сзади на кольцах.

Упражнения для развития мышц ног:

- глубокие приседания на одной ноге,
- прыжки на возвышение с двух на две,
- прыжки на одной ноге через вертикальные препятствия,

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса:

- отжимания в упоре на полу с хлопками,
- подтягивания на турнике в угле,
- прыжки в упоре лёжа на полу приставными шагами,
- отжимания в упоре стоя согнувшись на стоялках.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Подводящие физические упражнения для освоения основных элементов. Скоростно-силовая подготовка.

Практика:

Статические упражнения для эквilibра:

- Отжимания в стойке на руках с подмахом,
- Спичак ноги врозь из угла «вне»,
- ходьба в стойке на руках с хлопком свободной рукой по бедру,
- удержание высокого угла в упоре на тростях на время

Динамические упражнения для индивидуальных прыжков:

- курбеты со стойки на руках в темпе на количество раз,
- прыжки в упоре лёжа с поворотами в горизонтальной плоскости,
- подъём разгибом в упор на турнике,
- складки из положения лёжа на спине с удержанием на количество

Силовые упражнения для парной работы:

- прыжки с партнёром в колонне,
- прыжки с весом в прямых руках,
- приседания в глубокий присед с партнёром в прямых руках,
- толчки партнёра в согнутых руках на количество

4. Акробатические упражнения

Теория: Психологическая подготовка верхнего и нижнего акробата. Боязнь высоты и способы её преодоления у верхних акробатов. Чувство ответственности за безопасность выполнения трюка у нижнего.

Практика.

Индивидуальная акробатическая подготовка:

Акробатические прыжки в перекаты:

- «собака» с рондата,
- кувырок прыжком с разбега прогнувшись с поворотом на 360,
- три четверти сальто прогнувшись в перекат на грудь

Акробатические прыжки перевороты:

- арабское колесо,
- пол фляка с поворотом в переворот,
- соединение темповых переворотов вперёд,

Акробатические прыжки – фляки, сальто:

- три фляка, сальто,
- рондат, фляк, сальто согнувшись,
- сальто вперёд с разбега,
- сальто назад прогнувшись с мини-трампа

Парная акробатическая подготовка:

Балансовые упражнения:

- равновесие в одной ноге, нижний лёжа;
- стойка в узкоручке, нижний лёжа;
- выход в колонну на плечах темпом с одной ноги сзади;
- выход в угол в упор на прямых нижнего;
- лицевая подсечка;
- стойка на согнутых руках нижнего в разных шпагатах;
- вход с поворотом в прямые руки;
- стойка в узкоручке на согнутой руке нижнего.

Вольтижные упражнения:

- с ласточки толчком 540 на предплечья;
- выход в ласточку с поворотом на 360 на прямые с разбега;
- темпы в руках с отрывом;
- сальто назад на сход с седа на плечах нижнего;
- темпы с поворотом на 180 в ногах;
- сальто назад прогнувшись на сход с предплечьев нижнего;
- из обычного хвата три четверти сальто вперёд в группировке на предплечья нижнего;
- в лицевом хвате три четверти сальто вперёд в группировке на предплечья нижнего;
- темпы в стойке на руках в обычном хвате с отрывом

5. Тестирование физической подготовки

Тестирование физической подготовки проводится три раза в год в соответствии с критериями определения результатов и качества обучения по программе «Спортивная акробатика». В результате первого, входного, тестирования определяется уровень базовой подготовки учащегося второго года обучения. В результате промежуточного тестирования определяется динамика освоения материала по данной программе. При итоговой аттестации мы получаем полную картину по количеству прироста и максимуму качества в освоении материала по данной программе среди учащихся 2-го года обучения

6. Постановочная работа

Теория: Изменение техники выполнения упражнений в зависимости от качества покрытия и размеров сцены. Количественное соотношение трюковой и артистической части в цирковом номере. Современные тенденции в постановках цирковых номеров. Создание образа на основе музыки и костюма.

Практика:

Индивидуальная подготовка:

- запоминание музыкального сопровождения на слух,
- разучивание характерных танцевальных движений,
- подбор индивидуальной акробатики,
- подбор характерных сценических движений для будущего образа

Парная подготовка:

- определение количества трюковых связок,
- составление трюковых связок в соответствии с композиционным временем,
- распределение трюковой части в течении номера в соответствии с законами драматургии

7. Зачётные соревнования

В течении учебного года учащие принимают участие во всевозможных конкурсах, фестивалях, первенствах и кубках по следующим направлениям:

- цирковое искусство,
- парная акробатика,
- акробатический танец,
- спортивный танец,
- акробатический этюд,

По итогам выступления они получают грамоты, дипломы, кубки, медали.

8. Итоговое занятие. Показательные выступления

К показательным выступлениям относятся открытые уроки, выступления перед родителями, мастер-классы, выступления на всевозможных праздниках и мероприятиях организованных и проводимых администрацией ДУМ и его партнёрами. Такие выступления необходимы для становления будущего артиста, осознания значимости дела, которым он занимается.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
группа № 1, 2 год обучения

№/п	Раздел, тема	Кол-во часов	группа № 1, 2 год обучения	
			Пн, Ср, Пт.	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	01.09.21	
2.	Терминология акробатических элементов	2	03.09.21	
3.	Темповой переворот вперёд на 2-е	2	06.09.21	
4.	Темповой переворот вперёд на 1-у ногу	2	08.09.21	
5.	Два темповых переворота	2	10.09.21	
6.	Связка из трёх элементов	2	13.09.21	
7.	Связка из трёх элементов в разной последовательности	2	15.09.21	
8.	Медленные перевороты вперёд	2	17.09.21	
9.	Медленные перевороты назад	2	20.09.21	
10.	Медленный переворот вперёд со сменой ног	2	22.09.21	
11.	Медленный переворот назад со сменой ног	2	24.09.21	
12.	Растяжка, СФП	2	27.09.21	
13.	Фляки с места	2	29.09.21	
14.	Рондат фляк	2	01.10.21	
15.	Рондат , 3 фляка	2	04.10.21	
16.	Сальто назад с места	2	06.10.21	
17.	Сальто назад с места	2	08.10.21	
18.	Полёт кувырок с мостика	2	11.10.21	
19.	Полёт кувырок прогнувшись с мостика	2	13.10.21	
20.	Сальто вперёд с мостика	2	15.10.21	
21.	Сальто вперёд с мостика	2	18.10.21	
22.	Сальто вперёд в переход	2	20.10.21	
23.	Сальто вперёд в переход,	2	22.10.21	
24.	Сальто вперёд в переход, рондат	2	25.10.21	
25.	Сальто вперёд в переход, рондат	2	27.10.21	
26.	Рондат, сальто	2	29.10.21	
27.	Рондат, фляк, сальто	2	01.11.21	
28.	Растяжка, СФП	2	03.11.21	
29.	Ходьба в мостике, вперёд и назад	2	08.11.21	
30.	Захват ног в мостике	2	10.11.21	
31.	Стойка на локтях в мексиканке	2	12.11.21	
32.	Стойка на кистях в мексиканке	2	15.11.21	
33.	Переходы в стойке на кистях	2	17.11.21	
34.	Стойка на тростях	2	19.11.21	
35.	Выход в стойку на тростях спичагом	2	22.11.21	
36.	Горизонтальное равновесие (крокодил)	2	24.11.21	
37.	Опускание в крокодил	2	26.11.21	
38.	Опускание в крокодил	2	29.11.21	

39.	Выход в стойку с локтя, силой	2	01.12.21	
40.	Выход в стойку с локтя, махом	2	03.12.21	
41.	Растяжка, СФП	2	06.12.21	
42.	Парная акробатика, терминология	2	08.12.21	
43.	Нижняя в мосту, верхняя в стойке на бёдрах	2	10.12.21	
44.	Стойка на бёдрах в полуколонне	2	13.12.21	
45.	Мексиканка на бёдрах в полуколонне	2	15.12.21	
46.	Заход в плечи темпом	2	17.12.21	
47.	Угол в упоре на прямых лёжа	2	20.12.21	
48.	Угол в упоре на прямых стоя	2	22.12.21	
49.	Сход между рук со стойки	2	24.12.21	
50.	Угол в упоре, сход между рук	2	27.12.21	
51.	Растяжка, СФП	2	29.12.21	
52.	Инструктаж по ТБ. С решётки темпом на спину в 4 руки	2	10.01.22	
53.	Темпы в решётке стоя	2	12.01.22	
54.	С 4-х рук сальто на сход	2	14.01.22	
55.	С 4-х рук сальто на сход	2	17.01.22	
56.	Шпагат на прямых руках нижних	2	19.01.22	
57.	Шпагат на прямых руках нижних	2	21.01.22	
58.	Растяжка, СФП	2	24.01.22	
59.	С решётки в седе темп в ноги	2	26.01.22	
60.	С решётки 3/4 сальто вперёд в 4 руки	2	28.01.22	
61.	С решётки 3/4 сальто вперёд в 4 руки	2	31.01.22	
62.	В 4-х броски с поворотами на 360	2	02.02.22	
63.	В 4-х броски с поворотами на 720	2	04.02.22	
64.	Синхронное выполнение индивидуальных элементов	2	07.02.22	
65.	Стойка на руках, кувырок вперёд - синхронно	2	09.02.22	
66.	Переворот вперёд, переворот назад - синхронно	2	11.02.22	
67.	Растяжка, СФП	2	14.02.22	
68.	Терминология парной акробатики	2	16.02.22	
69.	Темп с фуса.	2	18.02.22	
70.	На лонже сальто с фуса в группировке	2	21.02.22	
71.	На лонже сальто с фуса в группировке	2	25.02.22	
72.	На лонже сальто с фуса согнувшись	2	28.02.22	
73.	На лонже сальто с фуса прогнувшись	2	02.03.22	
74.	Сальто назад из седа на плечах	2	04.03.22	
75.	Вход с поворотом в ноги	2	07.03.22	
76.	Вход с поворотом в ноги	2	09.03.22	
77.	Вход с поворотом, толчок в прямые.	2	11.03.22	
78.	Вход в плечи, стойка на руках	2	14.03.22	
79.	Вход в плечи, стойка на руках	2	16.03.22	
80.	С фуса выход в стойку на плечах	2	18.03.22	

81.	Стойка на плечах в шпагате	2	21.03.22	
82.	Растяжка, СФП	2	23.03.22	
83.	Выход с фуса в лицевой хват	2	25.03.22	
84.	Выход в лицевой, темп с отрывом	2	28.03.22	
85.	Выход в лицевой, темп с отрывом	2	30.03.22	
86.	На лонже с лицевого, сальто на сход	2	01.04.22	
87.	На лонже с лицевого, сальто на сход	2	04.04.22	
88.	С лицевого сальто согнувшись	2	06.04.22	
89.	С лицевого сальто согнувшись	2	08.04.22	
90.	Вход с поворотом, темп с отрывом.	2	11.04.22	
91.	Вход с поворотом, сальто вперёд на сход	2	13.04.22	
92.	Вход с поворотом, сальто вперёд согнувшись	2	15.04.22	
93.	Вход с поворотом, сальто вперёд согнувшись	2	18.04.22	
94.	Растяжка, СФП	2	20.04.22	
95.	Рондат, фляк, сальто.	2	22.04.22	
96.	Рондат, фляк, сальто согнувшись	2	25.04.22	
97.	Рондат, фляк, сальто прогнувшись	2	27.04.22	
98.	Сальто вперёд, рондат, сальто	2	29.04.22	
99.	Сальто вперёд, рондат, сальто	2	02.05.22	
100.	Темповой переворот, рондат, сальто.	2	04.05.22	
101.	Арабское сальто	2	06.05.22	
102.	Колесо, в темп арабское сальто	2	11.05.22	
103.	Колесо, в темп арабское сальто	2	13.05.22	
104.	Рондат, фляк, сальто прогнувшись	2	16.05.22	
105.	Темповой переворот вперёд на 2-е	2	18.05.22	
106.	Темповой переворот вперёд на 1-у ногу	2	20.05.22	
107.	Подготовка к зачётному занятию	2	23.05.22	
108.	Зачётное занятие	2	25.05.22	
	Итого:	216		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 20 21 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 2059 от «20» 08 2021 г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб
Л.А. Еселева

**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»
на 2021/2022 учебный год**

**Разработчики:
Яшин Валерий Борисович
педагог дополнительного образования;
методист отдела УВР
Днепровая Антонина Анатольевна**

2021

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;

- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и

самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;

- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Спортивная акробатика»
на 2021/2022 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы об искусстве	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
12.	Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
16.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
18.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
21.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятии «День работника культуры»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
26.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

28.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
33.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

Оценочные и методические материалы

Критерии определения результатов и качества обучения по программе "Спортивная акробатика"

Определение уровня подготовки обучающихся производится с помощью тестовых упражнений. Упражнения разбиты на группы, объединяющие в себе основные направления в акробатической подготовке. Уровень умений и навыков определяется количеством и качеством выполненных тестовых упражнений в каждой группе.

Низкий уровень - выполнение не более 2-х из пяти упражнений

Средний уровень - выполнение 3-х – 4-х упражнений

Высокий уровень - выполнение всех 5-и упражнений

Перечень тестовых упражнений для аттестации обучающихся по программе "Спортивная акробатика"

1-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Удержание высокого угла в упоре на тростях (ноги вертикально) 10 сек.
2	Выход в стойку на руках силой на полу три раза.
3	Горизонтальный вис спереди ноги врозь на кольцах 6 сек.
4	Прыжок с места с поворотом на 720 град.
5	Ходьба в стойке на руках 10 метров.

Итого выполнено нормативов:

Растяжка

1	Фронтальное равновесие на тростях
2	Затяжка двумя руками на одной ноге
3	Кольцо в стойке на двух руках
4	Мексиканка на двух руках
5	Затяжка двумя руками в шпагате

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Три фляка с места
2	Комбинация из четырёх различных переворотов
3	Сальто вперёд с разбега с подкидного мостика
4	Подъём разгибом с головы в переход.
5	Маховое сальто вперёд с поворотом

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

2-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Три спичака на тростях
2	Подъём разгибом на турнике.
3	Повороты в стойке на руках – 8 раз.
4	Подъём переворотом на трапеции 4 раза.
5	Отжимания в стойке на руках у стены 4 раза.

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Рондат, фляк сальто.
2	Сальто вперёд с разбега
3	Маховое сальто вперёд
4	Арабское сальто вперёд
5	Полёт кувырок с пол винтом из задней стойки (собака) с трамплина

Итого выполнено нормативов:

Парная акробатическая подготовка

1	Вход в колонну толчком с ноги сзади.
2	Выход в упор в угол на прямые руки нижнего
3	Толчком с плечей, стойка на руках в согнутых руках нижнего.
4	Вход с поворотом
5	Одна четверть сальто с согнутых рук нижнего на предплечья

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

3-й год обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

1	Угол «вне» на одной руке 5 сек.
2	Сход со стойки в «крокодил» на одной руке
3	Спичак ноги вместе
4	Подъём в вис прогнувшись на кольцах прямым телом 3 раза
5	«Крокодил» на одной руке 10 сек.

Итого выполнено нормативов:

Индивидуальная акробатическая подготовка

1	Рондат, фляк, сальто согнувшись
2	Сальто вперёд в переход
3	Рондат, собака
4	Пол винта вперёд с подкидного мостика
5	Бланш назад с мини трампа

Итого выполнено нормативов:

Парная акробатическая подготовка

1	Подсечка в обычном хвате
2	Подсечка в лицевом хвате
3	Стойка в «свечке» в прямых руках нижнего
4	Равновесие на одной ноге в прямой руке нижнего
5	Три четверти сальто на предплечья нижнего

Итого выполнено нормативов:

Общая оценка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и учащихся
1. Учебные и методические пособия			
1.1.	Информационно-справочные материалы	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013; • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда • инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБОУДОД ДУМ <p>2. Интернет-ресурсы</p> <p>http://www.ruscircus.ru/video?act=play&vid=234#</p> <p>http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</p> <p>http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</p>	<p>1. Александр Сирота «Детская энциклопедия», 2005.</p> <p>2. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)</p> <p>3. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004.</p> <p>4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А. Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979.</p>
1.2.	Научная, специальная, методическая литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Белохвостов Б. Вольтижная акробатика. Издательство: ЛКИ. 2012. 2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ. 2008. 3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002. 4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. 5. Игнашенко А.М. Акробатика. 2012 г. 6. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство. 1984. 7. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984. 8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003. 9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. 10. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1974. 11. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983. 12. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. - СПб.: Образование, 1992. 13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 15. Сосина В., Нетоля В. Акробатика для всех. Издательство: Олимпийская литература. 2014. 16. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986. 2. Вячеслав Баринов. Цирк в эмоциях. Издательство: ЛКИ. 2010. 3. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985. 4. Рудольф Славский. Встречи с цирковым прошлым. М.: издательство «Искусство», 1990. 5. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998.
1.3.	Тематические, методические пособия, разработки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям «Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений» 2. Методические рекомендации «Акробатика и 	

		физическое воспитание»	
2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты	1. Твой творческий потенциал; 2. Диагностика направленности личности 3. Личностный опросник Г. Айзенка (темперамент личности) 5. Тест Роттера (личностный контроль над внутренними и внешними факторами деятельности)	
2.2.	Анкеты	1.Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностические карты	1. Бланк диагностического листа освоения образовательной программы цирковой студии «Ровесник» 2. Общий диагностический лист	
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности обучающихся.	
3.2.	Анкеты	Анкета для родителей «Наши дети» Анкета для детей	
3.3.	Опросники	1. Диагностики психологического климата коллектива 2. Тест Лири (Диагностика межличностных отношений) 3. Опросник «Мои товарищи»	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Техника гимнастических упражнения. Терра-Спорт. Ю.К. Гавердовский. январь 2002
2. Хореография в гимнастике. Олимпийская литература февраль 2010
3. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Детство-пресс. А.К. Рябчиков, Ж. Фирилева . февраль 2009
4. Акробатические прыжки. Скакун В.А. Ставрополь: Книжное издательство, 1990.
5. Акробатика. Игнашенко А. М. М.: Физкультура и спорт, 1951.
6. Акробатика. Коркин В. П. М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Вольтижная акробатика Сосин В. Ю. Издательство: "Олимпийская литература" (2014)
8. В. В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика». Издательство: "Владос" (2005)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986г;
2. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. СПб, 1998г;
3. Яковлев В. Игры для детей. М. 1975г.
4. Лучшие номера российского цирка (подборка журналов за 2005 год)
5. Любимый цирк: рассказы артистов цирка. - М., 1985
6. Тарахно П. Жизнь, отданная цирку. - М., 1992