

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-
Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 28.08 № 108/1

Директор ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

_____ И.В.Назарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Акробатика»**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Преподаватель ГБОУ № 573

Приморского района Санкт-Петербург

Васильева Ольга Вячеславовна

Попова Марина Дмитриевна

2026 / 2027 учебный год

Санкт – Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Актуальность программы

Образовательная программа «Акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Физические упражнения, которые со временем стали называться акробатическими, известны с глубокой древности. Они нравились людям и привлекали тех, кто мечтал научиться владеть своим телом, чувствовать его, управлять им и дарить всем окружающим удивительные зрелища, удивлять их своими невероятными физическими возможностями.

Акробатика развивалась всегда, потому как стала эффективным средством воспитания духа и совершенствования физических и моральных качеств, необходимых не только в спорте, но и в быту и трудовой деятельности. Со временем на смену однообразной и сухой спортивной акробатике пришло такое танцевальное направление, как акробатические танцы, которые сегодня представляют собой полноценное и яркое шоу с добавлением множества танцевальных и акробатических элементов.

Программа учебного предмета «Акробатика» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся. **Универсальность программы продвинутого уровня** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

Цель и задачи программы

Цель данной программы: Создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и акробатики, повышение уровня физического развития и физической подготовленности в доступной для них форме.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить основы акробатики;
- Сформировать определённый уровень мастерства, основными показателями которого считаются: выразительность и грамотность исполнения; осмысленное отношение к занятиям;
- Научить анализировать акробатические упражнения;
- Освоить первоначальную спортивную подготовку, выявить у детей их склонности и способности;
- Оценивать реальность получения результата в обозримое время.

Развивающие:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

31.08.26 18:50 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

- Способствовать развитию смелости, решительности, ловкости по средствам акробатики;
- Способствовать физическому развитию и самоопределению ребёнка;

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- Способствовать воспитанию интереса к изучению акробатики;
- Способствовать воспитанию чувства любви к спорту своей страны и уважение к спортсменам других народов;
- Способствовать воспитанию умения работать в коллективе.

Условия реализации программы

В соответствии с СанПином состав группы учащихся должен быть не больше 15 человек. Количество часов, отводимых на освоение материала: 1 год обучения – 1 раз по 1 часу в неделю, 34 недели, 34 учебных часа в год;

Формы проведения занятий:

Практическое занятие

занятие-игра

комбинированное занятие

беседы

репетиции

этюды

игры

контрольные уроки

тесты – опросы

просмотры видеоматериалов

обсуждения

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Сформированный интерес и потребность в регулярных занятиях акробатикой;
- Развитие волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, решительность, самостоятельность и инициативность;
- Развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированность, организованность, чувство ответственности;
- Сформированный процесс саморегуляции, будут уметь сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Метапредметные:

- Умение пространственно ориентироваться в статике и динамике;
- Развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости.;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, найдут возможности и способы их улучшения;
- Умение управлять эмоциями.

- Умение согласованно работать в группах и коллективе

Предметные:

У обучающихся будут сформированы:

- Опорно-двигательный аппарат и правильная осанка;
- Адаптационные возможности организма;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Основам безопасности при выполнении различных элементов.
- Основам общей физической подготовки,
- Основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов спортивной акробатики.
- Выполнять выученные элементы спортивной акробатики,
- Владеть исполнительским мастерством.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I год обучения

№	Разделы программы	Количество часов		
		практика	теория	всего
1	Акробатика.	32	2	34
	Итого	32	2	34

Содержание программы 1 года обучения

Тема Вводное занятие (20 мин)

Теория:

- Организационное собрание детей и родителей.
- Знакомство с целями и задачами.
- План обучения и воспитательной работы на учебный год.
- Рассказ об истории возникновения танца, его традициях и направлениях.
- Форма одежды на занятиях.
- Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе.

Практика:

- Отбор и просмотр детей, фиксация результатов.
- Проведение игры «Давайте познакомимся».

Тема 1. Акробатика (34 часов)

Теория:

- Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.
- История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов России в мире.
- Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.
- Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.

Практика:

Специально-физическая подготовка (СФП):

1.Равновесие:

- стоя на стопе
- стоя на полупальцах
- вперед (нога на passe) на 45гр.,90 гр.
- в сторону, назад на 45 гр., 90 гр.

2.Шпагаты:

- полушпагаты
- шпагаты на правой и левой ноге
- поперечный шпагат
- шпагат нога сзади кольцом

3. Мосты:

- из положения лежа на спине
- стоя на коленях
- из положения стоя
- мост на предплечьях

4.Стойки:

- на лопатках с опорой на руках под спину
- на лопатках с согнутыми коленями с опорой на руках под спину
- на лопатках с прямыми ногами за головой
- на лопатках (руки на полу)
- на лопатках (руки вдоль туловища)
- стойка на груди
- стойка на локтях
- стойка на руках
- колесо

5. Перекаты:

- в сед согнув ноги, ноги врозь, перекаты из шпагата, седа, приседа

6. Кувырки:

- В группировке вперед и назад

7. Складки.

Общая физическая подготовка (ОФП):

1.Упоры. - упор лежа (планка), упор лежа на одной руке лицом в пол, упор лежа боком

- удержание угла из положения сидя, ноги не касаются пола, руки в стороны
- упор сидя согнув колени к груди на скамейке

2. пресс

- подъем туловища из положения лежа в сед
- подъем ног из положения лежа на спине

3.Прыжки из глубокого приседа.

4. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от скамьи)

5. Приседание на одной ноге с опорой (пистолет)

6. Подвижные и спортивные игры

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Организац ия деятельнос ти			Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Мост. Перекаты. ОФП..	1	групповая			Вводный
2	Стойка на лопатках. Шпагаты. Мост. Перекаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
3	Стойка на лопатках. Шпагаты. Мост. Перекаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
4	Стойка на лопатках. Шпагаты. Мост. Перекаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
5	Стойка на лопатках. Шпагаты. Мост. Перекаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
6	Стойка на руках, согнув ноги у стены. Мост на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
7	Стойка на руках, согнув ноги у стены. Мост на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
8	Стойка на руках, согнув ноги у стены. Мост на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
9	Стойка на руках, согнув ноги у стены. Мост на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
10	Стойка на руках у стены. Кувырок вперед. Мост на одной руке, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
11	Стойка на руках у стены. Кувырок вперед. Мост на одной руке, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
12	Стойка на руках у стены. Кувырок вперед. Мост на одной руке, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
13	Стойка на руках у стены. Кувырок вперед. Мост на одной руке, шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
14	Выход в стойку на руках у стены. Кувырок вперед. Стойка на груди силой. Мост на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1	групповая			Текущий
15	Выход в стойку на руках у стены. Кувырок вперед. Стойка на груди	1	групповая			Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

31.08.26 18:50 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

	силой. Мост на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.					
16	Выход в стойку на руках у стены. Кувырок вперед. Стойка на груди силой. Мост на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1	групповая			Текущий
17	Выход в стойку на руках у стены. Кувырок вперед. Стойка на груди силой. Мост на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1	групповая			Текущий
18	Мост из положения стоя. Кувырок назад. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1	групповая			Текущий
19	Мост из положения стоя. Кувырок назад. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1	групповая			Текущий
20	Мост из положения стоя. Кувырок назад. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1	групповая			Текущий
21	Мост из положения стоя. Кувырок назад. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1	групповая			Текущий
22	Стойка – мост. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
23	Стойка – мост. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
24	Стойка – мост. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1	групповая			Вводный
25	Стойка – мост. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1	групповая			Текущий
26	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
27	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
28	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий

29	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
30	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
31	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
32	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
33	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Упражнения в парах. Шпагаты. Стойка на локтях.	1	групповая			Текущий
34	Контрольное и итоговое занятие. Открытый урок.	1	групповая			Текущий
	ИТОГО	34 часа				

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ

Личная аттестация обучающихся.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: сила, гибкость, координация, выносливость.

Оценка результативности освоения программы обучающихся, основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся не сравниваются с достижениями других. Результаты сравниваются с прежними результатами того же воспитанника, с поставленными учебными целями и критериями.

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в коллективе система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для учащихся 1 года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения спортивной акробатики применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы физической грамоты, описывается техника движений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём), ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и спортивных элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении спортивных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Открытое занятие
- Фото/видео отчет-материал

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для фиксации результативности освоения программы, на занятиях в течение всего периода обучения осуществляется: **входной, текущий и итоговый контроль**.

Входной контроль - оценка стартового уровня спортивной подготовки учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе, проводится на первом занятии в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- выполнение тестовых заданий.

Текущий контроль проводится во время обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам программы.

Итоговый контроль проводится в конце обучения с целью оценки уровня учащихся.

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе **Входная диагностика**

Входная диагностика проводится с детьми, поступающими на первый год обучения в форме просмотра. Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Диагностический контроль даёт возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности учащихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, сила, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической ведомости приёма детей.

Приложение №1

Диагностическая карта приёма детей

№ п/п	Фамилия, имя	Координация	Сила	Гибкость	Растяжка	Прыжок	Память	Примечания

Критерии оценивания:

Координация.

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

Сила.

Ребёнку предлагается выполнить упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может выполнить упражнение, из упора лежа, может с колен.

Оценка «хорошо» - ребёнок выполняет упражнение малое количество раз или с нарушением техники.

Оценка «отлично» - ребёнок выполняет упражнение с правильной техникой максимальное количество раз.

Гибкость.

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Оценка «хорошо» - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

Растяжка.

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагаты.

У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и поддержать ногу на 45 градусов.

Оценка «хорошо» - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

Прыжок.

Ребёнок должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Оценка «хорошо» - ребёнок отрывается от пола 10 сантиметров.

Оценка «отлично» - ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

Память.

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза. Оценка «хорошо» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Оценка «отлично» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты просмотра фиксируются в диагностической ведомости (приложение «раздаточные материалы»).

По результатам первичной диагностики ребёнок, показавший только отличные результаты по всем критериям, может быть зачислен сразу в более старшую группу. Упражнения

подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные

Приложение №2

Лист Достижений _____ учебный год

Ф.И.О. учащегося _____

АКРОБАТИКА

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Кувырки	
2.	Мост	
3.	Перекаты	
4.	Стойки	
5.	Равновесия	
6.	ОФП	
7.	Колесо	
8.	Перевороты	
Общий балл по предмету		

Пять баллов по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющие задания педагога.

Четыре балла получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.

Три балла – если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.

Два балла – ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, плохая память, координация и чувство ритма отсутствуют.

Критерии оценки качества.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (в техническом плане)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: -слабая техническая подготовка, -плохая растяжка, -недостаточная гибкость, -незнание и использование методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

АКРОБАТИКА

№	Критерии оценивания	Описание задания	Баллы
1.	Кувырки	а) вперед и назад; б) вперед и назад в стойку ноги врозь; в) назад в упор лежа;	
2.	Мост	а) на локтях; б) самостоятельно опуститься в мост; в) встать с моста	
3.	Перекаты	а) в сторону, ноги в шпагат «звездочка»; б) вперед через плечо в сед ноги вместе; в) назад через плечо в сед на колени; г) назад через плечо в полушпагат; д) назад через плечо в ласточку	
4.	Стойки	а) на груди с помощью или без помощи педагога; б) на локтях на голове с помощью или без помощи педагога; в) на руках с помощью или без помощи педагога	
5.	Равновесия	а) «флажок» в сторону; б) вперед; в) «ласточка»; г) «кольцо»; д) «флажок» в сторону с поворотом	
6.	ОФП	а) отжимания; б) складка; в) лодочка; г) pistolетик; д) прыжки через скакалку	
7.	Колесо	а) в обе стороны; в) на локтях;	
8.	Перевероты	а) вперед через локти; б) назад через локти;	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

31.08.26 18:50 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

		в) вперед на две ноги; г) вперед на одну ногу; д) назад	
Общий балл по предмету			

Список литературы для педагога:

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М. Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» М.: Просвещение, 2011г
3. Носкова, С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. / С.А.Носкова. // Теория и практи.ф. к
4. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. –М., 2001. 7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.