

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО:
на заседании МС
МБУ ДО ДД(Ю)Т г.
Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДД(Ю)Т
г. Салавата
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата
М.К.Иванова
Приказ № 12
от «09» 09 2025 г.



«АКРОБАТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 6 лет, возраст обучающихся: 6-17 лет)

Авторы-составители:
Смирнова Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,
высшая квалификационная категория
Кабатова Полина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Салават, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	6
3. Учебный план	8
3.1 Учебный план первого года обучения	8
3.2 Учебный план второго года обучения	9
3.3 Учебный план третьего года обучения	10
3.4 Учебный план четвертого года обучения	11
3.5 Учебный план пятого года обучения	12
3.6 Учебный план шестого года обучения	14
4. Содержание программы	16
4.1 Содержание программы первого года обучения	16
4.2 Содержание программы второго года обучения	24
4.3 Содержание программы третьего года обучения	32
4.4 Содержание программы четвертого года обучения	40
4.5 Содержание программы пятого года обучения	49
4.6 Содержание программы шестого года обучения	57
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	67
6. Оценочные и методические материалы	70
7. Список литературы	72
8. Приложения	76
Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся	76
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	79

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика – один из самых технических и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. ОФП (общая физическая подготовка) – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера направленная на повышение работоспособности, развитие у индивида основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (кардио-расpirаторной, опорно-двигательной, нервной и косвенно других систем).

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа модифицированная, разработана на основе типовых программ по спортивной акробатике спортивных школ. Образовательная деятельность по данной программе направлена на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКРОБАТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в поэтапном освоении обучающимися программного материала, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям;

- в том, что в ней прослеживается углубленное изучение специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скорости исполнения элементов, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

- в формировании компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке и определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, широкими возможностями социализации в процессе развития спортивных навыков.

Адресат программы: обучающиеся 6-17 лет.

Срок освоения программы: 6 лет.

Объем программы:

1 год обучения - 35 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 105 академических часов в год.

2 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

3 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

4 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

5 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

6 год обучения - 36 учебных недель по 3 академических часа в неделю, что составляет 108 академических часов в год.

Итого на весь период обучения 645 академических часов.

Обучающиеся, прошедшие обучение по программе «АКРОБАТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» могут продолжить заниматься в секции «Спортивная акробатика» на 6 году обучения по достижении ими 18 лет, либо по достижении званий «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта».

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность занятий согласно нормам СанПин. Даты начала и окончания учебных периодов:

- 1 год обучения – с 08 сентября по 31 мая;
- 2 год обучения – с 01 сентября по 31 мая;
- 3 год обучения – с 01 сентября по 31 мая;
- 4 год обучения – с 01 сентября по 31 мая;
- 5 год обучения – с 01 сентября по 31 мая;
- 6 год обучения – с 01 сентября по 31 мая.

Формы обучения и виды занятий.

- ~ лекция;
- ~ беседа;
- ~ практическое занятие;
- ~ сдача нормативов (Приложение);
- ~ анализ показателей сдачи нормативов;
- ~ показательные выступления.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, в возрасте от 6 до 17 лет. Специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор на основе собеседования.

Количество обучающихся в группе: численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата. 1-3 год обучения – 15 человек в группе, 4-6 год обучения – 13 человек в группе.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменениями санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и

реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКРОБАТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности, в воспитании коллективной творческой деятельности.

Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей, приобретенные знания и навыки.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста обучающихся, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

В целях лучшего усвоения и восприятия учебного материала занятия предполагают теоретическую и практическую часть. На каждом из занятий прорабатывается методика исполнения элементов (учебного материала) с углубленной проработкой отдельных технических моментов. Основной упор на занятиях делается на качественное исполнение каждого элемента, комбинаций из двух и более элементов. Так же внимание уделяется самоконтролю, самостраховке.

Практическая работа.

Практическая работа в течение всего обучения состоит из следующих этапов:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять элементы самостоятельно и в группе;
- соединять отдельные упражнения в единый комплекс;
- умение самостоятельно проводить комплексы разминки и «подкачки»;
- выявление недостатков и устранение их (самоанализ).

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через занятие общефизической подготовкой.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнять комплексы различных специальных физических упражнений;

- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;

Развивающие:

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координационные, скоростные, силовые возможности;
- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям акробатикой;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижение спортивных успехов.

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.09.2025	31.05.2026	35	108	3 раза по 1 академическому часу
2 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу
3 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу
4 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу
5 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу
6 год	1.09.2025	31.05.2026	36	114	3 раза по 1 академическому часу

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	27	2	24	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	26	2	24	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	26	1	24	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	26	1	24	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
Итого:		108	9	98	

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с интернет-ресурсами;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

- планировать занятия ОФП в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	29	2	25	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	28	2	24	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	27	2	24	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	27	2	24	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
Итого:		114	9	99	

Планируемые результаты.**Личностные:**

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с интернет ресурсами;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

- планировать занятия ОФП в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	29	2	25	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	28	2	24	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	27	2	24	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	27	2	24	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
	Итого:	114	9	99	

Планируемые результаты.**Личностные:**

- устойчивый интерес к виду спорта «спортивная акробатика»;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- освоение умения оказывать первую помощь легких травмам;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестац ии/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса	29	1	26	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса	28	2	25	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	27	1	25	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	27	2	23	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
Итого:		114	7	101	

Планируемые результаты.**Личностные:**

- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- уважительное отношение к иному мнению;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам, культурному наследию российской советской школе акробатике.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
 - навык самостоятельной работы и работы в группе;
 - умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
 - умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
 - характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь легких травмах;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- сформированность потребность участвовать в различных турнирах республиканского и городского, всероссийского уровня.

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса	29	1	26	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса	28	2	25	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	27	1	25	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	27	2	23	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
Итого:		114	7	101	

Планируемые результаты.

Личностные:

- устойчивый интерес к виду спорта «спортивная акробатика»;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;

- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам, культурному наследию российской советской школе акробатике.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с интернет ресурсами;
- умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь легких травмам; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- сформированность потребность участвовать в различных турнирах республиканского и городского, всероссийского уровня.

6 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа.
2.	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса.	29	1	25	Показ.
3.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса.	28	1	26	Показ.
4.	Упражнения для укрепления спины.	27	1	25	Показ.
5.	Упражнения для укрепления ног, развития прыжка.	27	1	25	Показ.
6.	Сдача нормативов.	2	-	2	Зачет.
Итого:		114	5	103	

Планируемые результаты.

Личностные:

- устойчивый интерес к виду спорта «спортивная акробатика»;
- ориентация на понимание причин успеха в победах;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому знанию и спортивным успехам, культурному наследию российской советской школе акробатике.

Метапредметные:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с данным видом спорта;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык работы с интернет ресурсами;
- умение вносить необходимые корректизы в свое исполнения после анализа и разбора элементов с педагогом;
- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- планировать занятия акробатикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять спортивную акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь легких травмам; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- умение организовывать и проводить с обучающимися комплекс разминки, подкачки.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- сформированность потребность участвовать в различных турнирах республиканского и городского, всероссийского уровня.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Большое внимание уделяется упражнениям для укрепления рук и плечевого пояса, для укрепления мышц брюшного пояса, для укрепления спины, для укрепления ног, развития прыжка.

Задачи на 1 год обучения

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений.

Развивающие:

- развить широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнять комплексы различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;

Воспитательные:

- привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление

мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью в то же положение. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперед, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лёжа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 25 ч. (теория – 1 ч., практика – 24 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество

повторений комбінації – 10 раз.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество репетиций комплекса – 5 раз.

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на

иение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

повторений комплекса – 5 раз.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Тема 4.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 7 раз.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

Тема 4.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекс – 10 раз.

Тема 4.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 25 ч. (теория – 1 ч., практика – 24 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полу пальцы.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 5.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 5.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки на одной ноге.

Тема 5.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 5 раз.

Тема 5.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика. Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Но на втором году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 2 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения физических упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижению спортивных успехов.

2 год обучения год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 5 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние

физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперёд, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лёжа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 3.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 3.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Теория. Общая и специальная физическая подготовка акробатов

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Ко

повторений комбинации – 10 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление

спины. Подъёмы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направлен

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.
Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Польёмы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 5 раз.

Тема 4.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в различные сочетания и различные повторения.

Тема 4.17 Изучение упражнений направленных на укрепление мышц спины

Тема 4.17. Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

Практика. Отработка изученных элементов. Сосединий повторений комплекса – 7 раз

Тема 4.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сопоставлениях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекса. Количество

повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Теория. Правила соревнований, подготовка и проведение.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полупальцы.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Но на третьем году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки». Перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

Задачи на 3 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;
- способствовать изучению техники безопасного исполнения физических упражнений.
- воспитать культуру тела

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом;

- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижение спортивных успехов.

3 год обучения год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперёд, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 3.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 26 ч. (теория – 2 ч., практика – 24 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Теория. Общая и специальная физическая подготовка акробатов

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног.

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

акробатики.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Теория. Правила соревнований, подготовка и проведение.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полупальцы.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

Тема 5.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 5.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 5.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки на одной ноге.

Тема 5.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Прыжки на скакалке – 25 раз.

Тема 5.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 12 раз.

Тема 5.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 12 раз.

Тема 5.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 5.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 5.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 7 раз.

Тема 5.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 5.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 5.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это объяснение нового материала, информация познавательного характера по темам образовательной программы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются

навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 4 год обучения.

Обучающие:

- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;

- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

- воспитание у детей умение работать в коллективе, уважение и самоуважение;

- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- развитие личностного самообразования; активности, самостоятельности, общения;

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;

- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом;

- сформировать устойчивый интерес обучающихся к достижению спортивных успехов.

4 год обучения год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 27 ч. (теория – 1 ч., практика – 26 ч.)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 10 раз.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперед, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лёжа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 3.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 3.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 3.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 3.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 12 раз.

Тема 3.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 3.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 3.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 3.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз

Тема 3.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз

Тема 3.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 26 ч. (теория – 1 ч., практика – 25 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробатов.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 4.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 4.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 4.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 4.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 25 ч. (теория – 2 ч., практика – 23 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Теория. Правила соревнований, подготовка и проведение.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полупальцы.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

Тема 5.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 5.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 5.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 5.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 5 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 5 год обучения.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнения комплекса различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений.

Развивающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению выполнять комплексы различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;

Воспитательные:

- привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

5 год обучения год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 27 ч. (теория – 1 ч., практика – 26 ч.)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперед, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробатов.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы спины и ног и статическое удержания.

Тема 4.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. В висе лицом к гимнастической стенке подъем ног.

Тема 4.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 10 раз.

Тема 4.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз

Тема 4.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Тема 4.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных состояниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных санаторных и реабилитационных центрах.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 4.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.
Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 25 ч. (теория 2 ч. практика - 23 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие гибкости. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие гибкости

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие плавучести. Плавание в различных условиях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие

повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 5.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

Особенности организации образовательного процесса 6 года обучения.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Но на шестом году обучения идет уменьшение теоретической части и увеличения практической работы. Увеличивается время самостоятельного исполнения и самоанализа работы. Прививаются навыки самостоятельного соединения изученных элементов в комбинации, несложные комплексы разминки и «подкачки».

Задачи на 6 год обучения.

Обучающие:

- усовершенствовать комплексы различных специальных физических упражнений;
- освоить технику безопасного исполнения общеразвивающих физических упражнений;
- усовершенствовать технику безопасного исполнения специальных физических упражнений.

Развивающие:

- усовершенствовать уровень физической подготовленности и спортивных результатов

обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

- укрепить все функции и системы организма.

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

- сформировать устойчивый интерес обучающегося к занятиям спортом;

- сформировать устойчивый интерес обучающегося к достижение спортивных успехов.

6 год обучения год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч. (теория – 1 ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в ДД(Ю)Т и в спортивном зале. Расписание занятий, режим дня и питания.

Раздел 2. Упражнение для укрепления рук и плечевого пояса - 26 ч. (теория – 1 ч., практика – 25 ч)

Тема 2.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при исполнении упражнений. Этика поведения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Тема 2.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье.

Тема 2.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 2.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 2.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 2.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Руки свесить вниз. Поднимать и опускать плечевой корпус, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Тема 2.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 15 раз.

Тема 2.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 15 раз.

Тема 2.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Лечь на скамью лицом вниз. Выпрямить руки. Поднимать прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение.

Тема 2.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 2.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 2.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Тема 2.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество

повторений комплекса – 25 раз.

Тема 2.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Тема 2.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Тема 2.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз

Раздел 3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса - 27 ч. (теория – 1 ч., практика – 26 ч.)

Тема 3.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Тема 3.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса.

Тема 3.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Группировка на горизонтальной скамье. Увеличение количества подходов.

Тема 3.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы ног на горизонтальной скамье.

Тема 3.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Подъемы корпуса Лежа на спине. Подъем корпуса, открывая ноги в стороны, наклонитесь вперёд, затем соберите ноги в исходное положение.

Тема 3.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 3.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 3.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине, кисти, на затылке. Поднимите голову и плечи, держите 5-7 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тема 3.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 3.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Встать на колени. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 3.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса Лёжа на спине. Поднимите прямые ноги за голову и коснитесь носками пола, выпрямите туловище до стойки на лопатках (упражнение «берёзка»), затем медленно лягте снова на спину.

Тема 3.14 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.15 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.16 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.17 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.18 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.19 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.20 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.21 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.22 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 20 раз.

Тема 3.23 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Тема 3.24 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного

пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Тема 3.25 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз

Тема 3.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз

Тема 3.27 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз

Раздел 4. Упражнение для укрепления мышц спины - 26 ч. (теория – 1 ч., практика – 25 ч.)

Тема 4.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробатов.

Тема 4.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Перекаты назад.

Тема 4.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения, упражнений направленных на укрепление мышц спины. Перекаты на животе.

Тема 4.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Кольцо.

Тема 4.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Птичка.

Тема 4.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 4.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 4.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Подъёмы верхней части спины, руки на затылки.

Тема 4.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 4.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

повторений комплекса – 25 раз.

Тема 4.26 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комплекс. Количество повторений комплекса – 25 раз.

Раздел 5. Упражнение для укрепления мышц ног, развитие прыжка - 26 ч. (теория – 1 ч., практика – 25 ч.)

Тема 5.1 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Теория Основы техники и тактики спортивной акробатики. Терминология акробатики. Правила соревнований, подготовка и проведение.

Тема 5.2 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.3 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки в различных направлениях.

Тема 5.4 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Подъёмы на полупальцы.

Тема 5.5 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Тема 5.6 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов.

Тема 5.7 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Приседания на одной ноге «пистолеты».

Тема 5.8 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию.

Тема 5.9 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Выполнение их в различных сочетаниях и различных повторов.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 25 раз.

Тема 5.10 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Изучение техники исполнения упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Прыжки на одной ноге.

Тема 5.11 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка. Практика. Прыжки на скакалке – 50 раз.

Тема 5.12 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Тема 5.13 Изучение упражнений, направленных на укрепление мышц ног, развитие прыжка.

Практика. Отработка изученных элементов. Соединение их в комбинацию. Количество повторений комбинации – 20 раз.

Раздел 6. Сдача нормативов -2 ч. (практика – 2 ч.)

Тема 6.1 Сдача нормативов.

Практика Сдача спортивных нормативов (Приложение №1)

Тема 6.2 Сдача нормативов.

Практика. Анализ результатов сдачи нормативов.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы проведения занятий: практическое, теоретическое или комбинированное занятие, беседа, эстафета, соревнование, групповая, индивидуально-коллективная работа.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая;
- индивидуальная – работа с одаренными детьми.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Технология группового обучения. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Цель использования технологии: обеспечение активности образовательного процесса и достижение высокого уровня усвоения содержания программы.

Деятельность в группе:

одновременная работа со всей группой обучающихся при объяснении нового материала;

- ~ работа в составах (пары, тройки);
- ~ групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы выполняются различные функции: педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Эта форма работы обеспечивает учет индивидуальных особенностей обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности.

При использовании на занятиях групповой технологии у обучающихся формируются коммуникативные навыки, повышается уровень усвоения изучаемого материала и личная ответственность каждого за общее дело, создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося.

Технология дифференцированного обучения. Дифференцированное обучение – это форма организации учебного процесса, при которой педагог работает с группой обучающихся, составленной с учётом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Педагогическая технология дифференцированного развития физических качеств средствами акробатики.

В процессе развития физических качеств обучающихся применяется дифференцированный подход, при котором с учетом разно уровневой физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки.

С учетом специфики ОФП определяются особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение

тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Здоровье сберегающая технология.

Здоровые сберегающие образовательные технологии можно рассматривать как совокупность форм и методов организации обучения обучающихся без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка педагога.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающемуся сохранение здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии – это наличие условий:

- психологический комфорт в группе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- эмоциональный эффект (победа или поражение);
- двигательная активность (смена видов деятельности во время занятия).

Интернет технологии:

- подбор учебного материала;
- просмотр выступлений с Чемпионатов мира, Европы, Всероссийских соревнований по спортивной акробатике;
- отслеживание нововведений в данном виде спорта.

Компьютерные технологии:

- применение видеосъемок на занятиях и выступлениях для дальнейшего просмотра выявления ошибок, неточностей, для последующего устранения.

Это целый комплекс, который влияет на успешность в обучении.

Организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение занятия с учетом динаминости обучающихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность помещения, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение);
- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, требование);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, педагога и т.п.

Основные методы и формы организации образовательного процесса:

- применение на занятиях словесных и наглядных методов обучения;
- организация групповой и индивидуальной работы;
- проведение презентаций;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- тематическое консультирование;
- проведение для обучающихся тематических мастер-классов;

- практические занятия, беседы;
- поощрение новаторства и творчества;
- создание проблемных ситуаций.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- схемы комбинаций и показательных выступлений;
- книги, журналы по технике исполнения акробатических элементов;
- видеоматериалы и презентации по акробатике.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, соответствующее нормам СанПин, с освещением, столами и стульями;
- для занятий предусмотрен оборудованный спортивный зал, акробатический (гимнастический) ковер, тренажеры, нестандартное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

- компьютер, интернет.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – осуществляется в начале учебного года в виде, входных нормативов.

Проводится обычно на первом занятии данной программы.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводится в форме опроса, выполнения практического задания, соревнования. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта исполнения элементов, педагогом организуются зачет по сдаче нормативов согласно году обучения и этапу подготовки.

Промежуточная аттестация – проводится в середине каждого учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции образовательного процесса.

Итоговый контроль – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Формами промежуточного и итогового контроля являются показательные выступления в небольшом формате (на занятиях в группах), а так же перед родителями на открытых занятиях, участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Контроль и критерии замера результатов.

Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки, согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

В течение всего образовательного процесса педагогу необходимо проводить диагностику, которая поможет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках обучающихся, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие обучающихся.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей обучающихся:

- уровень методически грамотного исполнения элементов;
- уровень физической подготовленности; характер двигательной активности;
- уровень чистоты, четкости и скорости исполнения элементов и комбинаций.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ~ коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- ~ соревнования;
- ~ диагностика.

Способы проверки результатов:

- ~ зачет по изученным упражнениям;
- ~ сдача нормативов (Приложение №1);
- ~ открытые занятия;

участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня.

Методические материалы.

Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися: это и устное изложение материала, беседа, работа по образцу, самостоятельное выполнение работы. Содержание программы предусматривает разнообразные формы занятий: вводное, традиционное, практическое, занятие – ознакомление, усвоение, применение на практике, повторение, обобщения и контроля полученных знаний.

Стимулируют интерес к общению нетрадиционные занятия в виде игр, викторин, конкурсов и т. д. Качество условия содержания программы определяется выбором методов обучения и воспитания.

На занятиях педагог использует следующие методы обучения:

- репродуктивный (педагог сам объясняет материал);
- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
- поисковый (педагог помогает в решении проблемы);
- эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых).

На занятиях педагог опирается на следующие методы воспитания: рассказ, диспут, беседа.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию, взаимозависимость, сотрудничество обучающихся.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 04.08.2023 N 4-3).
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. N 2501-р. «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
5. Указ Президента РФ № 314 от 8 мая 2024 года «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
8. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 "О проведении в РФ Года защитника Отечества".
9. Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года.
10. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Федеральный проект «Всё лучшее детям») разработан и запущен по указу президента России Владимира Путина от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
11. Федеральный закон. «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 г. № 261-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 08.08.2024 г. № 219-ФЗ).
12. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года.
13. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р (в ред. от 15.04.2023 г.).
14. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.).
16. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Настоящее постановление вступило в силу с 1 сентября 2024 г. и действует до 1 сентября 2029 г.).
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
18. Концепция развития креативных (творческих) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 20.09.2021 №2613-р (ред. от 21.10.2024).
19. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.).
20. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии

- развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
21. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития".
 22. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 29.05.2025) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
 23. Указ Президента РФ от 08.05.2024 N 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
 24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
 25. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 № 1493 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
 26. Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года".
 27. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 30.08.2024).
 28. 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».
 29. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. N 2950-р. «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».
 31. Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 N 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
 32. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690).
 33. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».
 34. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5 мая 2021г.).
 35. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 9 января 2024 года №1.
 36. Государственная программа «Сохранение и развитие государственных языков Республики Башкортостан и языков народов Республики Башкортостан» (утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 29 января 2024 года №17).
 37. Закон Республики Башкортостан от 06 декабря 2021 г. № 478-з «О молодежной

политике в Республике Башкортостан».

38. Закон Республики Башкортостан от 23.03.1998 N 151-з "О государственной системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав в Республике Башкортостан" (с изменениями от 26.06.2023 N 756-з.);
 39. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 17 июня 2020 года №357 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы».
 40. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
 41. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особенных образовательных потребностей.
 42. Письмо Минпросвещения России от 23.08.2024 N АЗ-1705/05 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6 - 11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования и тд.».
 43. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», разработанные Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральным государственным бюджетным учреждением культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» (совместно с Минпросвещением РФ, Москва 2023г.).
 44. Письмо Минпросвещения России от 09.07.2020 N 06-735 "О направлении методических рекомендаций о создании и функционировании структурных подразделений образовательных организаций, выполняющих учебно-воспитательные функции музеинными средствами".
 45. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные Министерством просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ – 3935/06.
 46. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Уфа-2022 год).
 47. Методические рекомендации ВЦХТ «Дополнительные общеобразовательные программы по развитию предпринимательских навыков обучающихся (Москва 2021 г.).
 48. Методические рекомендации «По особенностям организации Дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях инклюзивных и специальных групп» (РУДН совместно с Минпросвещением РФ, Е.В. Кулакова, Любимова М.М., Москва 2020 г.).
 49. Муниципальная нормативно-правовая база, касающаяся деятельности системы дополнительного образования.

50. Локальные акты МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

Основная литература

1. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2022-2024г
2. Свод правил спортивная акробатика 2022-2024
3. Свод правил спортивная акробатика 2022-2024 гг. Международная федерация гимнастики.

Дополнительная литература

1. Анцупов Е.А. «50 лет спортивной акробатике», 1999.
2. Балобан В.Н. «Спортивная акробатика», М.,1977.
3. Бернштейн Е.А. «О ловкости и ее развитии», 1991.
4. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розина Е.Ю. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В., «Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие», М.,2001.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
7. Запашный В.М. «Вольтижная акробатика», 1966.
8. Зациорский В.М. «Основы спортивной метрологии», 1982.
9. Игнатенко А.М. «Акробатика», 1956
10. Игнашенко А.М. «Акробатика». – М.: Физкультура и спорт, 1951. Исаев А.А. «Творчество тренера»,1982.
11. Классификационная программа по спортивной акробатике.
12. Коркин В.П. «Спортивная акробатика»,1981.
13. Коркина В.П. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1981
14. Курысь В.Н. «Сложные акробатические прыжки»,1988.
15. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Учебник для институтов физической культуры, М.:» Гимнастика»,1977.
17. Филин В.П. «Основы юношеского спорта»,1980.

Интернет-ресурсы

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт федерации спортивной акробатики России.
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет.
4. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России.
5. <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство.

8. Приложение**Приложение 1****Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся****Входная аттестация****Контрольные нормативы 1-2 год обучений**

Упражнения	Пол	1 год	2 год
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	м	8	10
	д	6	8
Подтягивание в висе на перекладине	м	3	5
	д	2	3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	8	10
	д	6	8
Прыжок в длину толчком двумя с места	м	100	110
	д	80	90
Бег 20 метров с высокого старта	м	5,6	5,5
	д	5,8	5,6

Высокий уровень – отметка 5**Средний уровень – отметка 4****Низкий уровень – отметка 3****Контрольные нормативы 3-4 года обучения**

Упражнения	Пол	3г.об	4г.об
Отжимания от гимнастической стенки	м	12	15
	д	11	13
Подтягивание в висе на перекладине	м	4	6
	д	3	4
Угол 90°	м	12	14
	д	10	12
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	120	140
	д	100	120
Бег 20 метров с высокого старта	м	5,3	5,2
	д	5,6	5,4

Высокий уровень – отметка 5**Средний уровень – отметка 4****Низкий уровень – отметка 3****Контрольные нормативы 5-6 года обучения**

Упражнения	Пол	5г.об.	6г.об.
Отжимание от гимнастической скамейки	м	27	30
	д	19	22
Подтягивание в висе на перекладине	м	9	11
	д	5	7
Углы 90°	м	24	24
	д	22	22
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	160	180
	д	150	170
Бег – 20 метров с высокого старта	м	4,6	4,2
	д	5,0	4,8

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы 1-2 год обучений

Упражнения	Пол	1 год	2 год
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	м	10	12
	д	8	10
Подтягивание в висе на перекладине	м	3	5
	д	2	3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	10	12
	д	8	10
Прыжок в длину толчком двумя с места	м	130	140
	д	130	135
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,6	4,5
	д	4,8	4,8

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы 3-4 года обучения

Упражнения	Пол	3г.об	4г.об
Отжимания от гимнастической стенки	м	15	18
	д	13	15
Подтягивание в висе на перекладине	м	4	6
	д	3	4
Угол 90°	м	14	16
	д	12	14
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	150	170
	д	140	150
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,6	4,2
	д	5,0	4,8

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы 5-6 года обучения

Упражнения	Пол	5г.об.	6г.об.
Отжимание от гимнастической скамейки	м	27	32
	д	19	24
Подтягивание в висе на перекладине	м	9	13
	д	5	10
Углы 90°	м	24	26
	д	22	24
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	190	200
	д	170	190
Бег – 20 метров с высокого старта	м	4,2	4,0
	д	4,8	4,6

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Итоговая аттестация

Контрольные нормативы 1-2 год обучения

Упражнения	Пол	1 год	2 год
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	м	12	15
	д	10	13
Подтягивание в висе на перекладине	м	5	4
	д	3	3
В висе сгибание туловища на 90° «Углы»	м	12	14
	д	10	12
Прыжок в длину толчком двумя с места	м	140	150
	д	135	140
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,5	4,3
	д	4,8	13

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Итоговая аттестация

Контрольные нормативы 3-4 года обучения

Упражнения	Пол	3г.об	4г.об
Отжимания от гимнастической стенки	м	18	32
	д	15	25
Подтягивание в висе на перекладине	м	6	11
	д	4	7
Угол 90°	м	16	24
	д	14	22
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	170	190
	д	150	170
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,2	3,8
	д	4,4	4,0

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Итоговая аттестация

Контрольные нормативы 5-6 года обучения

Упражнения	Пол	5г.об.	6г.об.
Отжимание от гимнастической скамейки	м	35	37
	д	27	29
Подтягивание в висе на перекладине	м	13	15
	д	9	12
Углы 90°	м	26	28
	д	24	26
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	200	210
	д	190	200
Бег – 20 метров с высокого старта	м	3,7	3,5
	д	3,9	3,8

Высокий уровень – отметка 5

Средний уровень – отметка 4

Низкий уровень – отметка 3

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Август-Сентябрь			
1.	Мероприятия в рамках месячника безопасности в рамках акции «Внимание, дети!»: <ul style="list-style-type: none"> - час безопасности «Твой безопасный маршрут»; - викторина «Знатоки ПДД»; - онлайн-конкурс «Веселый светофор будущего» 	15.08-15.09	Педагоги-организаторы
2.	Мероприятия ко Дню государственного флага Российской Федерации. Участие во Всероссийской патриотической акции «#ОкнаРоссии»	20.08-22.08	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города» в Парке Культуры и Отдыха, в городской патриотической акции «#ZA СВОих»	24.08	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
4.	День открытых дверей. Праздничная программа «Звездный серпантин».	02.09	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
5.	Месячник пожарной безопасности: <ul style="list-style-type: none"> - «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - час безопасности по ГО ЧС «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - викторина «Будь готов к ЧС!»; -оформление уголков безопасности в учебных кабинетах 	в течение месяца	И.о.директора, педагоги-организаторы, ПДО
6.	Мероприятия по ПДД: <ul style="list-style-type: none"> -пятиминутки безопасности (ежедневно); -схема безопасного маршрута (дом-Дворец-дом); -познавательно-развлекательное мероприятие «Светофор- твой друг» 	в течение месяца	ПДО
7.	Свеча памяти «Беслан».	03.09-04.09	Педагоги-организаторы, ПДО
8.	Мероприятия по экологическому воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас». 	11.09- 14.09	Педагоги-организаторы, ПДО
9.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: <ul style="list-style-type: none"> - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - викторина 	20.09	ПДО
10.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
11.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: <ul style="list-style-type: none"> - познавательные часы«О родном крае»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!»; -конкурс фото, рисунков «Башкортостан- мой дом» 	25.09-10.10	ПДО
12.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ

Октябрь			
1.	Месячник по ГО	в течение месяца	Специалист по ОТ
2.	Разъяснительные беседы с обучающимися и родителями об опасности потребления табака и иной никотинсодержащей, наркотической продукции и алкоголя несовершеннолетними	в течение месяца	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
4.	Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!»	01.10-10.10	ПДО
5.	Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб	04.10-06.10	Педагоги-организаторы, ПДО
6.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
7.	Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства.	19.10-31.10	ПДО
Ноябрь			
1.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов	01.11-03.11	ПДО
2.	Разработка и ежегодное обновление информационно-просветительских материалов, направленных на формирование у родителей (законных представителей) базовых знаний по профилактике заболеваний детей, в том числе по вопросам вакцинопрофилактики (согласно плана «Десятилетие детства»)	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия».	01.11-03.11	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - квест «Дорогами толерантности».	11.11-16.11	ПДО
5.	Информационно-профилактические мероприятия: - просмотр видеороликов по профилактике «Вредным привычкам, нет!»; - акция «Мы за ЗОЖ!».	13.11-18.11	ПДО
6.	Мероприятия к Международному Дню родного языка, письменности и культуры: - видео-презентация ко Дню славянской письменности и культуры; - познавательный час «Международный день родного языка».	18.11-22.11	ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню матери: -видео конкурс чтецов «Пусть всегда будет мама!»; -фотоконкурс «Свет материнской любви»; -литературный час «С любовью о маме»;	18.11-24.11	ПДО

	- мастер-класс «Открытка ко Дню матери»; - видеопоздравления от объединений.		
8.	«Месячник безопасности» Профилактика травматизма и гибели детей на дорогах.	Ноябрь-декабрь	Педагоги-организаторы, ПДО
9.	Информационная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом/ВИЧ -1 декабря.	25.11-02.12	ПДО
Декабрь			
1.	Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом».	02.12-03.12	ПДО
2.	Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед».	15.12-23.12	ПДО
3.	Юбилейный концерт «Дому пионеров-70 лет!»: выставка рисунков и поделок	19.12	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
4.	Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ и Конституции РБ.	18.12-24.12	ПДО
5.	Новогодние утренники «Шоу талантов Деда мороза».	21.12-28.12	Педагоги-организаторы, ПДО
Январь			
1.	Праздник для семейной аудитории «Под сиянием рождественской звезды» .	06.01	ПДО
2.	Час безопасности «Осторожно сосульки! Гололёд!».	13.01-20.01	ПДО
3.	Час истории «Блокадный Ленинград» ко Дню полного освобождения города Ленинграда от блокады.	25.01-28.01	ПДО
4.	Час памяти, посвященный Международному дню жертв Холокоста.	25.01-27.01	ПДО
5.	Час безопасности «Осторожно-тонкий лед!».	27.01-03.02	ПДО
Февраль			
1.	Мероприятия, посвященный Дню юного героя – антифашиста: -познавательный час «Помним! Гордимся!»; -просмотр видеороликов	10.02-12.02	ПДО
2.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы
3.	Фольклорно-игровая программа «Масленица хороша – широка ее душа!»	24.02-28.02	Педагоги-организаторы
Март			
1.	Мероприятия к Международному женскому дню: - концертная программа, выставка, викторина, мастер-классы; - видеопоздравления с праздником от объединений.	01.03-07.03	ПДО

2.	Мероприятия, посвященный Дню воссоединения Крыма и России: - флэш-моб; - тематический час «Крымская весна». Мы вместе!».	14.03- 18.03	ПДО
3.	Час безопасности ЗОЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ко Всемирному Дню здоровья.	22.03-31.03	ПДО

Апрель

1.	Час истории «О тех, кто не придет никогда, помните!»	21.04-30.04	ПДО
2.	Праздничная программа «Великая Победа!»	24.04-30.04	Педагоги-организаторы, ПДО

Май

1.	Мероприятия, посвященные 80-летию Победы в ВОВ: - час памяти «Ода солдатскому треугольнику»; - участие во Всероссийских акциях ко Дню Победы; - участие во Всероссийской онлайн - акции «Бессмертный полк».	03.05-09.05	ПДО
2.	Семейная программа «Венец всех ценностей- семья», посвященная Международному Дню семьи	15.05.	ПДО
3.	Организация и проведение отчетных концертов	май	ПДО
4.	Организация летне-оздоровительной работы	июнь-август	Педагоги-организаторы, ПДО

«Работа с родителями»

1.	Изучение семей: - создание социальных паспортов на обучающихся объединений; -создание групп в социальных сетях для общения с родителями и обучающимися.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, май	Директор, ПДО
3.	Организация совместной деятельности родителей и детей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе: выставки, акции, походы и экскурсии, конкурсы различного уровня, совместные чаепития.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Организация и проведение открытых занятий для родителей и педагогов	в течение года	ПДО, родители
5.	Консультации. Тестирование. Анкетирование.	в течение года	ПДО, родители

Рекомендуемые учреждения для экскурсий с обучающимися в течение года:

- ~ Экскурсия в Салаватскую картинную галерею, Первомайская улица, 3, тел. 35-18-45.
- ~ Экскурсия в МБУ К и И «Наследие» г. Салават историко-краеведческий музей, Первомайская улица, 18, тел.35-18-45.
- ~ Экскурсия в музей Боевой Славы «Ватан» СОШ № 23 по адресу: улица Бочкарёва, 5, тел.33-22-84.
- ~ Экскурсия в Аварийно-спасательный отряд по адресу: ул. Городской Пляж, 1, тел. 37-15-6.

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено

