

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 17.05.2024



Согласовано
Директор ФГКОУ «СОШ № 151»
Е.А. Шидловская



Утверждаю
И.о. директора МУДО ЦВР
внешкольной
работы
Н. Андреева
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами акробатики. Базовый уровень»
(сетевая)**

(с изменениями и дополнениями)

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Филиппова Евгения Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2024 год

Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формирует нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку.

Особенно актуальным является развитие двигательных качеств, они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Не часто и родители интересуются спортивными успехами своих детей по физкультуре, или тренируются с ними в выходные дни. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут занятия акробатикой.

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Широко представлены они в школьной программе по физической культуре, т. к. акробатическая подготовка помогает достичь высоких спортивных результатов в любом другом виде спорта.

Спортивная акробатика включает в себя групповые, парные, прыжковые упражнения. По своему содержанию и воздействию на занимающихся имеет много общего со спортивной гимнастикой. Групповые акробатические упражнения широко применяются в цирковом и эстрадном искусстве, в выступлениях на спортивных праздниках и вечерах самодеятельности.

Спортивная подготовка в спортивной акробатике – это многолетний организованный процесс.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики. Базовый уровень» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;
- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста: 7-11 лет.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Антропометрические данные мальчиков и девочек в этот период практически одинаковые. Как мальчики, так и девочки к 10-11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергосбережения мышечной работы. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от

простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Наиболее интенсивно к 10-11 годам развивается скорость одиночного движения, скоростные способности, связанные с взрывной эмоциональностью, и координационные способности, связанные с естественными движениями. Этому способствует сбалансированная и согласованная работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В младшем школьном возрасте легче развить такие качества, как гибкость и ловкость. Развитие гибкости связано с хорошей подвижностью суставов и эластичностью связок. Известно, что качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет. Для ребенка характерно овладение частными движениями с последующим их объединением в целостное движение, поэтому нельзя применять раздельное обучение движению. Развитие непосредственно качества ловкости зависит от правильного подхода к обучению с учетом возраста и от развития физических качеств и объема умений и навыков младшего школьника.

Силовые возможности в 7-11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно изометрические (статические) упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Однако младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз для формирования скелета, при этом большое значение имеет развитие мышц туловища. Упражнения на силу, как правило, нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, приседания. Развитие всех физических качеств должно строго фиксироваться, даже незначительное улучшение должно быть отмечено: у ребенка вырабатывается стимул стремления вперед, а равнодушные педагога тормозит процесс развития.

Младший школьный возраст – хороший период для формирования черт личности. В игре ребенок растет и развивается, у него появляется время для творчества и общения в коллективе, идет бурный всплеск эмоций, создается возможность применить полученные умения и навыки на практике, происходит направленная реализация природных ресурсов.

Младший школьный возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования, с учетом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной её коррекции.

Обучение по данной программе прививает учащимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволяют повысить качество уровня физического развития учащихся.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических, кадровых и интеллектуальных ресурсов организации-партнера ФГКОУ «СОШ № 151» (инфраструктура, материально-техническая база, кадровый и интеллектуальный ресурс). В рамках реализации программы предполагается проведение занятий как на базе СОШ № 151, так и МУДО ЦВР. Теоретические занятия (темы 1-4 учебного плана) проводит педагог школы.

Цель программы – разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики.

Задачи:

обучающие:

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий акробатикой;
- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;
- освоение основ техники выполнения акробатических элементов;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания;

развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- укрепление здоровья учащихся;

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

Форма реализации программы - очная.

Программа базового уровня освоения, рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – программа рассчитана на 144 часа (теоретических занятий – 18, практических – 126).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа всем составом.

Наполняемость в группе– 10-12 человек.

Учащиеся зачисляются в группы при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача.

Форма организации занятий – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании обучения программы учащиеся должны:

знать:

- последовательность выполнения специальных упражнений;
- терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;
- правила гигиены;

уметь:

- выполнять основные акробатические элементы;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- осуществлять страховку и помощь;
- выполнять комбинации элементов;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях;
- соблюдать правила гигиены.

Метапредметные:

уметь:

- организовать режим дня;
- анализировать и оценивать свое физическое состояние;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

Личностные:

- формирование мотивации и интереса к занятиям;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Структура занятия

Программа включает теоретическую, специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма детей, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Виды физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому выбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей

занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Специально-двигательная подготовка направлена на развитие координационных способностей

Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка - на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на голове;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине и из основной стойки
- перевороты – вперед, назад, боком;
- подъем разгибом с головы;
- сальто вперед(назад);
- рондат.

Парно-групповая акробатика

Обучение различным видам поддержек. Виды хватов руками.

Техническая подготовка

Обучение технике выполнения обязательных элементов.

Хореографическая подготовка – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Композиционная (составление программ).

Психологическая подготовка

Базовая – психологическое развитие и обучение.

Тренировочная – формирование благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Соревновательная - формирование состояния боевой готовности.

Интегральная подготовка

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.

Методы обучения

Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым упражнением. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют правильные двигательные ощущения.

Второй этап - изучение упражнения в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к изучаемому упражнению и сильны для учащихся. При разучивании простых упражнений их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре упражнений их разделяют на составные части, выделяя основное звено.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап - изучение движения в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого упражнения, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторное выполнение предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполняемого упражнения, включая выполнение его на фоне утомления.

Четвертый этап - предполагает закрепление правильного выполнения упражнения. Здесь используется метод анализа выполнения движения, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого упражнения предполагает обязательное закрепление его в усложненных условиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Виды деятельности

Каждый раз, идя к детям, надо нести новый замысел предстоящего занятия, использовать различные виды деятельности.

1. Типичное занятие.
2. Игровое занятие.
3. Круговая тренировка.
4. Самостоятельное занятие.
5. Комбинированное занятие.
6. Соревновательное занятие.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	вводная диагностика: собеседование, тестирование
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	беседа
2.	Правильное питание школьника	1	1	-	беседа
3.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	беседа
4.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	беседа
5.	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	педагогическое наблюдение
6.	Общефизическая подготовка	14	2	12	наблюдение, сдача нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	70	10	60	
7.1	Упражнения на гибкость и пластику	12	2	10	педагогическое наблюдение,

					соревнование
7.2	Прыжковая акробатика	30	2	28	наблюдение, соревнование
7.3	Вестибулярная подготовка	8	2	6	педагогическое наблюдение, соревнование
7.4	Парно-групповая акробатика	20	4	16	педагогическое наблюдение, соревнование
8.	Хореография	12	1	11	наблюдение, анализ
9.	Акробатические композиции	10	2	8	педагогическое наблюдение, соревнование
10.	Интегральная подготовка	14	1	13	педагогическое наблюдение, соревнование
11.	тестирование	4	-	4	сдача контрольных нормативов, соревнование
	Заключительное занятие	2	-	2	итоговый контроль: тестирование
	Итого:	144	23	121	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. Предупреждения травм на занятии по акробатике.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Вводная диагностика: собеседование, тестирование.

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

Тема 2. Правильное питание школьника

Теория: Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Режим питания и питьевой режим.

Тема 3. Гигиенические знания, умения и навыки

Теория: Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Теория: Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения

Теория: Знакомство с упражнениями, которые выполняются вначале занятия для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 6. Общефизическая подготовка

Теория: Знакомство с упражнениями для физического развития организма в целом, включающими в себя:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- бег на выносливость и на время;
- разнообразные прыжки;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с собственным весом.

Практика: Подвижные игры, эстафеты. Бег на выносливость и на время. Выполнение упражнений.

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Упражнения на гибкость и пластику

Практика: Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке. Различные виды растяжки (стретчинг, упражнения йоги и т.д.). Наклоны из различных положений. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

Тема 7.2. Прыжковая акробатика

Теория: Акробатическая терминология. Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка, упор, перекат, мост, кувырок, переворот, захват, рондад, курбет, пирамида, поддержка, фляк, вальсет, отбив, страховка. Инструктаж по технике выполнения каждого нового элемента.

Основные элементы, которые должен освоить каждый учащийся:

- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове;
- кувырок вперед (с места, с прыжка, с разбега);
- переворот боком, вперед, назад;
- перекидка вперед на одну и на две ноги;
- мост из положения лежа и стоя;
- мост с опорой на 1 руку, на 1 ногу;
- перекидка назад через шпагат;
- перекидка назад через «флажок»;
- стойка на руках;
- курбет;
- рондад;

Практика: Выполнение основных элементов.

Тема 7.3. Вестибулярная подготовка

Теория: Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки:

- упражнения в равновесии;
- равновесие правое, левое, боковое (ласточка);
- стойка на предплечьях;
- стойка на руках;
- балансировка.

Практика: Выполнение упражнений, элементов акробатики.

Тема 7.4. Парно-групповая акробатика

Теория: Парно-групповая акробатика – отдельный самостоятельный вид в акробатике, требующий большой подготовки. Поддержки и равновесия лежа. Поддержки и равновесия стоя. Групповые упражнения. Разнообразные виды поддержек. Виды хватов рук.

Практика: Выполнение поддержек, равновесий лежа и стоя, групповых упражнений.

Тема 8. Хореография

Теория: Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движений рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

- прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов;

- хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом; - разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку;
- приседания, выпады, седь(на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног в седе);
- повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене;
- танцевальные шаги; приставной и переменный шаг, шаг «галопа» во всех направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Практика: Выполнение хореографических элементов.

Тема 9. Акробатические композиции

Теория: Теоретические основы составления акробатического номера. Взаимосвязь акробатики с хореографией. Подбор музыкальных фонограмм. Составление композиции. Хореография композиции, акробатические связки.

Практика: Выполнение акробатических композиций.

Тема 10. Интегральная подготовка

Теория: В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Интегральная подготовка спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных видов подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Практика: Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

Тема 11. тестирование

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов. План работы на следующий учебный год. Подвижные игры. Итоговый контроль: сдача нормативов.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- специальная и методическая литература;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных акробатических упражнений.

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МУДО «Центр внешкольной работы» и ФГКОУ «СОШ № 151» (г. Оленегорск-2), в т.ч:

на базе ФГКОУ «СОШ № 151»:

Для проведения теоретических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный компьютерной техникой, проектором, экраном, магнитно-маркерной доской. Практические занятия проводятся в спортивном зале.

на базе МУДО ЦВР:

Практические (открытые) занятия проводятся в учебном кабинете.

Показательные выступления могут быть представлены на отчетном концерте на сцене МУК ЦКиД «Полярная звезда» (г. Оленегорск).

Инвентарь и оборудование

- Маты поролоновые используются для страховки учащихся.
- Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение.
- Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.
- Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр.
- Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации.

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования результатов

В начале учебного года при комплектовании групп осуществляется вводная диагностика (в форме собеседования и стартового тестирования) для определения уровня развития детей и их физических способностей.

Диагностику учащихся в процессе реализации программ рекомендуется проводить с использованием диагностических методов.

Цель проведения диагностики – определение изменения уровня развития учащихся, их физических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у учащихся, проводится в форме тестирования. Форма фиксации результатов - материалы тестирования.

Промежуточная аттестация позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально.

Текущий контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

Итоговый контроль является необходимым завершающим элементом программы и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе тестирования, выполнения контрольных нормативов по ОФП.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Формы и методы контроля и самоконтроля

<p>по теоретической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устные опросы; - контрольные задания; - зачеты; - тесты; - кроссворды; - викторины 	<p>по практической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренние соревнования; - выполнение нормативов, упражнений; - участие в конкурсах, фестивалях; - контрольные тренировки; - показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной деятельности; - творческие задания
--	--

Мониторинг освоения программы «ОФП с элементами акробатики»

По окончании реализации программы оценивается уровень усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в ходе собеседования.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся

Высокий уровень – свободное владение теоретической информацией. Учащийся умеет грамотно применять акробатические термины, самостоятельно обобщать и излагать материал, не допускает ошибок.

Средний уровень – учащийся владеет базовыми знаниями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

Низкий уровень – удовлетворительное владение терминологией и теоретической информацией, учащийся не может самостоятельно применять терминологию на практике.

Уровень усвоения практических умений и навыков оценивается в ходе **тестирования общефизической подготовки**, которое проводится в соответствии с показателями физической подготовленности два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

Показатели физической подготовленности

1 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	10	8	5	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Угол в упоре, см	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	20	15	10	20	15	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	40	30	20	50	40	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

2 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	12	18	5	10	5	3
Прыжок в длину с	160	125	110	155	125	100

места, см						
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	23	21	19	23	20	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

3 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	15	10	5	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	165	130	120	160	135	110
Угол в упоре, см	15	10	5	15	10	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	25	23	15	25	23	15
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

4 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	16	12	7	16	10	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	160	135	120
Угол в упоре, с	20	11	7	20	11	7
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	28	25	23	28	25	23
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

Критерии оценки практических умений и навыков учащихся

Высокий уровень– учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

Средний уровень– учащийся владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

Низкий уровень– учащийся не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Оценка теоретических знаний	Акробатические упражнения					Оценка практических умений и навыков	Уровень освоения программы
			Количество баллов						
			Кувырок	Стойка на лопатках	Мост	Шпагат	Стойка на руках		

Оценочная шкала:

- высокий уровень - 8-10 баллов;
- средний уровень - 4-7 баллов;
- низкий уровень - 0-3 баллов

Условные обозначения:

- Н – начало учебного года;
- К – конец учебного года

Список литературы для педагога

1. Акробатика: учебное пособие/Коркин В.И. - М. Физкультура и спорт, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2001.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. – М.: Владос, 2003.
5. Рабочая программа по физической культуре для общеобразовательных школ / Под редакцией В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
6. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. – М., 2007.

Интернет-ресурсы

1. Спортивная гимнастика и акробатика [Электронный ресурс] //режим доступа: http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6. (Дата обращения: 03.05.2023).

2. Методика развития гибкости [Электронный ресурс]//Режим доступа: http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.05.2023).
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений [Электронный ресурс]//Режим доступа: http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84. (Дата обращения: 03.05.2023).
4. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке.[Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>. (Дата обращения: 03.05.2023).

Список литературы для учащихся и родителей

1. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс. – М.: Владос, 2002.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Феникс, 2005.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001.

Интернет-ресурсы

1. Методология Олимп Богов. [Электронный ресурс]//Режим доступа http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.05.2023).
2. История акробатики [Электронный ресурс]//Режим доступа <https://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>. (Дата обращения: 03.05.2023).

Программу составила
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

Е.В. Филиппова

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики» (базовый уровень освоения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии при выполнении упражнений. ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Тестирование	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение. вводная диагностика: беседа, тестирование
2.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
3.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
4.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
5.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
6.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151л	наблюдение, соревнование
7.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
8.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах. ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение

						игра		
9.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
10.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	тестирование
11.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, балансовые упражнения. Стойки махом одной, толчком другой с опорой. Перекидка вперед. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
12.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, Стойки махом одной, толчком другой с опорой. перекидка вперед, назад. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
13.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
14.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
15.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
16.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, Хореография СФП. Упражнения для развития гибкости. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
17.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот вперед. Разучивание комбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
18.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот вперед. Разучивание комбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
19.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот вперед. Разучивание комбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование

20.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
21.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Переворот вперед. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
22.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Переворот вперед. Фляк. Парно групповая акробатика. Разучивание комбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
23.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений. Упражнения для развития гибкости. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
24.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
25.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов. ТБ, ОРУ. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
26.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Открытое занятие	ЦВР	наблюдение
27.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации. Рондат. Фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
28.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации. Рондат. Фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
29.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации. Рондат. Фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
30.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации. Рондат. Фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
31.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое		ТБ, ОРУ, ОФП, Хореография. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ	наблюдение, соревнование

				занятие			151	
32.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
33.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, кувырки (вперед, назад), стойки на руках переворот, рондат, фляк. Растяжка.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
34.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Кувырок. Разучивание сальто вперед. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
35.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Кувырок. Разучивание сальто вперед. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
36.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, кувырки (вперед, назад), сальто вперед. стойки на руках переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
37.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
38.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
39.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
40.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. ТБ, ОРУ. Парно групповые упражнения	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
41.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, кувырки (вперед, назад), сальто вперед, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
42.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
43.	февраль		по	беседа,		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание	спортзал	наблюдение,

			расписанию	практическое занятие		комбинации упражнений	МБОУ СОШ 151	соревнование
44.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
45.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
46.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
47.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
48.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
49.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
50.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
51.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, «полет-кувырок», сальто вперед. Стойки на руках. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
52.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, «полет-кувырок», сальто вперед. Стойки на руках. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
53.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
54.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение

						и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой ТБ, ОРУ. Парно-групповые упражнения, стретчинг		
55.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Мосты. Перекидка вперед и назад. Комбинация упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
56.	март		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Сальто вперед. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
57.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание сальто назад. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
58.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание сальто назад. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
59.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание сальто назад. Сальто вперед. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
59.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание сальто назад. Сальто вперед. Стойки и упоры. Переворот, рондат, фляк. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
60.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
61.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Балансовые упражнения. Стойки на голове, руках, предплечьях. Переворот вперед- назад. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
62.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно-групповые упражнения, стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
63.	апрель		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
64.	апрель		по расписанию	беседа, практическое	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ	наблюдение, соревнование

				занятие			151	
65.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Балансовые упражнения. Прыжковая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
66.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Балансовые упражнения. Прыжковая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
67.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Балансовые упражнения. Прыжковая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
68.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, тестирование
69.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Повтор комбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
70.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Повтор комбинации упражнений. Растяжка .й. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, тестирование
71.	май		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Повторкомбинации упражнений. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
72.	май		по расписанию	итоговое занятие	2	ТБ, ОРУ. Итоговое занятие. Показ разученных комбинаций	спортзал МБОУ СОШ 151	итоговый контроль: тестирование
Итого:					144			

Расписание занятий: _____