

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 16.05.2025 № 236



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

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

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Филиппова Евгения Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 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:

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.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических, кадровых ресурсов организации-партнера:

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических ресурсов организации-партнера: ФГКОУ «СОШ № 151».

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей и подростков. В условиях современного общества, где дети сталкиваются с проблемами малоподвижного образа жизни и связанными с ведением такого образа жизни заболеваниями, делает необходимым

повышение уровня физической активности и поддержание здоровья. Она направлена на всестороннее развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация, что не только способствует улучшению общей физической подготовки, но и формирует уверенность в себе, развивает социальные навыки через работу в команде и участие в соревнованиях.

Кроме того, программа сочетает в себе элементы акробатики и общей физической подготовки, что делает занятия увлекательными и разнообразными, способствуя формированию устойчивого интереса к спорту и активному образу жизни, а также открывает возможности для дальнейшего участия детей в различных спортивных дисциплинах. Важно, что программа включает обучение безопасной практике выполнения физических упражнений, что необходимо для предотвращения травм и формирования правильных двигательных навыков, что в итоге способствует гармоничному развитию детей и формированию здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в сочетании общей физической подготовки с элементами акробатики, что позволяет не только развивать основные физические качества, но и внедрять творческий подход к занятиям, делая их более увлекательными и разнообразными. Программа акцентирует внимание на индивидуальном подходе к каждому ребенку, учитывая его уровень подготовки и интересы, что способствует более эффективному усвоению материала и повышению мотивации к занятиям.

Кроме того, использование игровых и соревновательных форм работы, а также внедрение современных методик тренировок и безопасных практик выполнения акробатических элементов, делает программу актуальной и соответствующей современным требованиям к физическому воспитанию. Это создает уникальную образовательную среду, в которой дети не только развивают физические навыки, но и формируют уверенность в себе, социальные навыки и интерес к активному образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, во-первых, программа направлена на всестороннее развитие физических качеств детей и способствует не только улучшению их физического состояния, но и формированию здоровых привычек, необходимых для полноценной жизни. Акцент на общей физической подготовке позволяет создать прочный фундамент для дальнейших занятий спортом и активного досуга.

Во-вторых, интеграция акробатики в программу способствует развитию координации, гибкости и силы, что является важным для детей в возрасте 7-15 лет, когда происходит активное физическое и психоэмоциональное развитие. Программа также включает игровые и соревновательные элементы, что делает занятия более увлекательными и мотивирующими, а также способствует формированию командного духа и социальных навыков. В результате, дети не только развивают физические способности, но и учатся работать в команде, что важно для их социальной адаптации и формирования уверенности в себе.

Таким образом, программа отвечает современным требованиям к физическому воспитанию, создавая безопасную и поддерживающую образовательную среду, в которой каждый ребенок может раскрыть свой потенциал и развить интерес к активному образу жизни.

Цель программы заключается во всестороннем развитии личности детей и подростков, укрепление их физического и психоэмоционального состояния, а также на развитие социальных навыков и уверенности в себе через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить учащихся с таким видом спорта как акробатика;
- познакомить детей с основами акробатики и гимнастики, включая технику выполнения базовых акробатических элементов;
- сформировать у учащихся знания о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;
- освоить техники выполнения базовых акробатических элементов на практике;
- научить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и акробатических элементов;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести и координации;
- способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
- совершенствовать личностные качества: уверенность в себе, трудолюбие и настойчивость, ответственность, смелость и решительность, дисциплинированность.
- формировать навыки работы в команде и коммуникации через участие в групповых занятиях и соревнованиях;

воспитательные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитывать у детей дисциплину, настойчивость и целеустремленность через регулярные тренировки и преодоление трудностей;
- формировать уверенность в себе и положительную самооценку через освоение новых физических навыков и участие в соревнованиях;

- прививать ценности здорового образа жизни и активного досуга, а также развивать уважение к соперникам и товарищам по команде.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей и подростков младшего и среднего школьного возраста в возрасте 7-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом. Дети зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Группа формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке по программе стартового уровня освоения. Учащиеся также могут быть включены в группу в зависимости от уровня их физической подготовки.

Возрастные особенности

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей младшего и среднего школьного возраста 7-15 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 равнодушие 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.

Средний школьный возраст 11-15 лет – это период продолжающегося двигательного совершенствования. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности. Например, в метании на меткость или на дальность. Силовые и скоростно-силовые способности и выносливость увеличиваются умеренно, а гибкость не изменяется, нарастает очень медленно.

Таким образом, физическое развитие учащихся среднего школьного возраста во многих отношениях достигает пика. Происходит интенсивный рост костей, мышечных волокон, сердца, волокон головного мозга, дифференцируются дыхательный аппарат.

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости.

После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние

торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки). Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех двигательных способностей

С помощью акробатики развиваются и совершенствуются не только физические качества; ориентировка в пространстве, точность и координация движений, сила, ловкость, быстрота реакций, гибкость, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитывается чувство равновесия, но и психологические качества; смелость, воля, настойчивость, трудолюбие.

Согласно современным требованиям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому в содержание программного материала включены современные здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, подвижные игры, дыхательная гимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж, самостраховка);
- коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия).

Уровень освоения программы – базовый

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 144 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма занятий - групповая.

Численный состав группы – 12 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Для детей 7 лет – 35 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании обучения программы учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- основные акробатические элементы и правила их выполнения.
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- принципы общей физической подготовки и важность физических упражнений для здоровья;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений и акробатических элементов.

уметь:

- выполнять основные акробатические элементы;
- 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;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, мотивации и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
- способствовать формированию активной жизненной позиции, осознание своей гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и ее достижения.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

Успешное обучение детей движениям во многом зависит от соблюдения основных принципов обучения: наглядности, доступности и индивидуализации, постепенности, систематичности и последовательности, правильного чередования материала, физической нагрузки и отдыха, индивидуального подхода.

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: программ, 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 посильны 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 учебных занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на совершенствование физических качеств.

Формы проведения занятий

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

1. Учебно-тренировочное занятие.
2. Игровое занятие.
3. Круговая тренировка.
4. Самостоятельное занятие.
5. Комбинированное занятие.
6. Соревновательное занятие.

Методика проведения занятий

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

Парно-групповая акробатика

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.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

- ***технологии личностно-ориентированного обучения;***
- ***групповые технологии;***
- ***игровые технологии;***
- ***здоровьесберегающие технологии*** (стретчинг, ритмопластика, подвижные игры, дыхательная гимнастика);
- ***здоровьеформирующие технологии:*** обучение здоровому образу жизни (самомассаж, самостраховка);
- ***коррекционные технологии*** (технологии музыкального воздействия).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

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

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих 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 собеседования и тестирования. Форма фиксации результатов - материалы тестирования.

Текущий контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. Они позволяют выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы.

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

Промежуточная аттестация является необходимым завершающим элементом и проводится в середине учебного года с целью подведения промежуточных итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль проводится по результатам освоения всей программы в конце учебного года форме сдачи итоговых контрольных нормативов.

Формы и методы контроля и самоконтроля

по теоретической подготовке: - устные опросы; - контрольные задания; - зачеты; - тесты; - кроссворды; - викторины	по практической подготовке: - внутренние соревнования; - выполнение нормативов, упражнений; - участие в конкурсах, фестивалях; - контрольные тренировки; - показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной деятельности; - творческие задания
--	---

Мониторинг освоения программы

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 на практике 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.

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.

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

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Вводная диагностика	2	1	1	собеседование, тестирование 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	6	64	
7.1	Упражнения на гибкость и пластику	15	1	14	педагогическое наблюдение, соревнование
7.2	Прыжковая акробатика	30	2	28	наблюдение, соревнование
7.3	Вестибулярная подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, соревнование
7.4	Парно-групповая акробатика	15	1	14	педагогическое наблюдение, соревнование
8.	Хореография	12	1	11	наблюдение, анализ
9.	Акробатические	10	2	8	педагогическое

	композиции				наблюдение, соревнование
10.	Интегральная подготовка	15	1	14	педагогическое наблюдение, соревнование
11.	Промежуточная аттестация, итоговый контроль	4	-	4	сдача контрольных нормативов, соревнование
12.	Заключительное занятие	2	-	2	итоговое занятие
	Итого:	144	18	126	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи, план работы на период обучения. 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.

Практика: 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. Гигиенические знания, умения и навыки

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

Тема 3. 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 4. 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 5. Специальная физическая подготовка

Тема 5.1. 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 5.2. 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, курбет, пирамида, поддержка, вальсет, 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);
- мост из положения лежа и стоя;
- стойка на руках;
- курбет;

Практика: Выполнение основных элементов.

Тема 5.3. 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 6. Хореография

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

- позиции рук (1-3);
- позиции ног (1-4);
- основы техники волн;
- основы техники взмахов;
- прыжки (подскоки, высокие прыжки, прыжок шагом, и т.д.);
- повороты.

Тема 7. Акробатические композиции

Теория: Теоретические основы составления акробатического номера. Хореография композиции, акробатические связки.

Практика: Выполнение акробатических композиций.

Тема 8. Интегральная подготовка

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

Промежуточная аттестация. Итоговый контроль

Практика: Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе. Соревнование.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов. Подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» и ФГКОУ «СОШ № 151»:, 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 для страховки учащихся;
- музыкальный центр для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение;
- компьютер или ноутбук для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов;
- скакалка гимнастическая для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр;
- мяч для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр;
- обруч гимнастический для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр;
- скамейка гимнастическая для выполнения некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации.

Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.
2. Коркин В.И. Акробатика: учебное пособие/В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 127с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений по специальности «Физическая культура»/под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Academia, 2002. — 377с.
5. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/И. И. Столов, В. В. Ивочкин. — М.: Советский спорт, 2007. - 139с.

Список литературы для родителей

1. Бутин И.М. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс: учебное пособие/И. М. Бутин, А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 78с.
2. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым/пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1996. — 79с.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М.: Феникс, 2005. — 64с.

4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе/ М. В. Левин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 91с.

Интернет-ресурсы

1. История акробатики [Электронный ресурс]//Официальный сайт Федерации акробатики России, М., 2012-2025. URL <https://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>. (Дата обращения: 03.05.2025).
2. Методика развития гибкости [Электронный ресурс]//ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.05.2025).
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений [Электронный ресурс]//ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84. (Дата обращения: 03.05.2025).
4. Методология Олимп Богов. [Электронный ресурс]// ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.05.2025).
5. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке [Электронный ресурс]// ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>. (Дата обращения: 03.05.2025).

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Е.В. Филиппова

Приложение 1

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

№ п/п	Месяц	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 уроке, при выполнении упражнений. ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Тестирование	спортзал МБОУ СОШ 151	вводная диагностика: беседа, наблюдение, 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. ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
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 соревнования
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	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, Стойки махом одной, толчком другой с опорой. перекидка вперед, назад. Растяжка .	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования
13	октябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка .	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования
14	октябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка .	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования
15	октябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография СФП. Парно групповая акробатика. Растяжка .	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования
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, соревнования
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, соревнования
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, соревнования
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, соревнования
20	ноябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования
21	ноябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Переворот вперед. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнования

22	ноябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	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	2	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	2	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	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации. Рондат. Фляк. Растяжка.	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	2	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	2	ТБ, ОРУ, ОФП, Хореография. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
31	декабрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, Хореография. Парно групповая акробатика. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
32	декабрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	спортзал МБОУ СОШ 151	сдача нормативов, соревнование
33	январь	по расписанию	беседа, практическое	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки с группировкой, кувырки (вперед, назад), стойки на руках переворот,	спортзал МБОУ СОШ	наблюдение, соревнование

			занятие		рондат, фляк. Растяжка. .	151	
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	2	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	2	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 расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
44	февраль	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание комбинации упражнений.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
45	февраль	по	беседа,	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореография. Разучивание	спортзал	наблюдение,

		расписанию	практическое занятие		комбинации упражнений.	МБОУ СОШ 151	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. ТБ, ОРУ. Парно-групповые упражнения, стретчинг.	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
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, флак. 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, флак. 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, флак. Растяжка.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
60	апрель	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Разучивание сальто назад. Сальто вперед. Стойки и упоры. Переворот, рондат, флак. Растяжка	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
61	апрель	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
62	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
63	апрель	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно-групповые упражнения, стретчинг.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
64	апрель	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
65	апрель	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП. Хореография. Парно групповая акробатика	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	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Балансовые упражнения. Прыжковая акробатика. Растяжка.	спортзал МБОУ СОШ	наблюдение, соревнование

			занятие			151	
69	май	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, тестирование
70	май	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Парно групповая акробатика. Повтор комбинации упражнений. Растяжка .	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
71	май	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Итоговый контроль	спортзал МБОУ СОШ 151	сдача контрольных нормативов
72	май	по расписанию	итоговое занятие	2	Итоговое занятие. ТБ, ОРУ. Показ разученных комбинаций.	спортзал МБОУ СОШ 151	подведение итогов
Итого:				144			

Расписание занятий: _____