

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

образования города Керчи Республики Крым

«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»

Протокол № 8

от 13 апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»

Ганжелюк А.В.

Приказ № 133 от 14 апреля 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивная акробатика. Планета АКРО»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы: *1 год*

Вид программы: *модифицированная*

Тип программы : *общеразвивающая*

Уровень: *базовый, второй год обучения*

Возраст обучающихся: *10-16 лет*

Составитель: *Заряда Надежда Яковлевна,*

педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная акробатика. Планета АКРО» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении спортивной акробатики МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП».

Нормативно-правовая база программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика. Азбука акробатики» (далее – Программа) является модифицированной и составлена на основе авторской программы «Спортивная акробатика» Заряда Н.Я. (Программа МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 101 от 01.09.2022 г.)

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами легкой атлетики. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа обусловлена образовательным заказом государства в области Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года».

Программа соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Спортивная акробатика является базой всех сложно-координированных видов спорта, формирует основу движений. Отделение спортивной акробатики пользуется большой популярностью у детей и родителей. По этой программе можно заниматься с самого юного возраста.

Актуальность разработки программы определяется:

-развитием способностей обучающегося в секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта;

-формированием в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности;

-с помощью форм и методов образовательного процесса, отслеживать динамику достижений;

-на анализе детского или родительского спроса на дополнительные образовательные услуги;

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа по форме организации образовательного процесса является частью отделения «Спортивная акробатика». Новизна ее заключается в возможности обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на один из предлагаемых уровней программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор учащегося и преемственность процесса освоения знаний по акробатике. Добавлен метод комплексного подхода к патриотическому воспитанию обучающихся, наставничестве старших, более опытных учеников и помощь в освоении технико-тактической подготовке новичков.

Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В программу включены:

-теория и методика спортивной акробатики. Основы техники спортивной акробатики. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения в условиях секционных занятий;

-техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по спортивной акробатике;

-организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по спортивной акробатике;

-организация и методика многолетней подготовки по спортивной акробатике в условиях секционной работы.

Отличительная особенность программы -содержание программы «Спортивная акробатика. Планета АКРО» составлено на основе основных содержательных линий занятий по физической культуре. Основные содержательные линии программы внесены в учебно-тематический план как разделы программы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Строевая подготовка», «Хореографическая подготовка», «Акробатическая подготовка», «Групповая акробатика» с распределением часов в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

Во время реализации данной программы ведётся:

-соразмерное развитие физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, скорости, гибкости, выносливости)

-развитие познавательной активности и способности к самообразованию;

-формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

-формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;

-воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Обучающиеся занимаются в *разновозрастных группах обучения*. Разница в возрасте занимающихся допускается *более трех лет*. Под *разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Педагогическая целесообразность образовательной программы

В течение всего времени реализации программы общая и специальная физическая подготовка, даются непосредственно в процессе тренировок, не выделяясь в отдельное занятие. Главная задача этого уровня - выявление физической одаренности и направленности каждого ребенка. На этом этапе большое значение имеет психолого-педагогическая поддержка обучающихся: работа направлена на создание благоприятного психологического климата в группе, развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне происходит знакомство ребят с терминологией спортивной акробатики, с разными физическими упражнениями. С обучающимися проводятся беседы о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Основное внимание направлено на всестороннюю физическую подготовку, создающую предпосылки для овладения сложной техникой акробатических упражнений. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий обучающийся должен самостоятельно ежедневно выполнять разработанный комплекс упражнений для утренней гимнастики, рекомендации по правильному питанию, а также выполнять задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение

теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся. Занятия проводятся в форме тренировки.

Структура тренировки строится следующим образом:

- Разминка.
- Изучение техники.
- Физическая подготовка.
- Восстановительные упражнения.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью. На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

В возрасте 10-12 лет детям свойственна эмоциональность, отвлеченность, возбудимость, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности, высокая утомляемость. В младшем школьном возрасте необходимо больше положительных эмоций, радости познание, приобретать уверенность в своих способностях. Занятия акробатикой отвечают психофизиологическим потребностям младших школьников.

В 12-15 лет обучающиеся характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом периоде развития, спортивная акробатика способствует стабилизации всех этих процессов.

В старшем школьном возрасте, 14-16 лет, ведущее место в учебной деятельности занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. В старшем школьном возрасте завершается половое развитие. В физическом отношении тоже все спокойно, все функции развиты, и школьник готов к физическим и умственным нагрузкам.

Желающие поступают на обучение при предъявлении заявления родителей (законного представителя) на зачисление и справки о состоянии здоровья, заверенной участковым педиатром. Прием на отделение производится с 15 августа до 1 сентября каждого года.

Объем и срок освоения образовательной программы - 144 часа, 36 недель, по 2 академических часа два раза в неделю. Срок освоения программы - 1 год. Каникулы для обучающихся предусмотрены в Новогодние праздничные дни с 01 по 8 января.

Таблица 1.

**Объем и срок освоения программы
«Спортивная акробатика. Планета АКРО»**

Уровень обучения	Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый уровень, группа БУ-2	2 год обучения	15 человек	4 академических часа	144 часов	10-16 лет

Уровень программы – базовый, второй год обучения.

Форма обучения Программа рассчитана на *очную, групповую* форму обучения. Изучение некоторых тем возможно в *дистанционной форме*.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Обучающиеся или их представитель заполняют форму заявки в АИС «Навигатор ДОД РК», зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в том, что по программе могут заниматься обучающиеся разного возраста в одной группе. Это дает возможность готовить их сразу к выступлениям в «тройках» и «двойках», старшие помогают педагогам в страховке и отработке элементов с младшими. Состав группы постоянный. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

Наполняемость в группе составляет 15 человек. Состав группы – постоянный, разновозрастной.

Режим занятий: 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 15 минут два раза в неделю по расписанию педагога дополнительного образования, ведущего занятия.

1.2. Цели и задачи программы «Спортивная акробатика. Планета АКРО»

Цель программы состоит в формировании здорового образа жизни, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и профессиональному самоопределению.

Основные задачи:

Образовательные:

-освоить необходимые теоретические знания из области физической культуры и избранного вида спорта – спортивная акробатика, формирование двигательных умений и навыков;

-разучить технико-тактические особенности спортивной акробатики и уметь их применять в соревновательной деятельности;

-научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

Воспитательные:

-способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

-подготовить к сдаче нормативов по ОФП, СФП;

-проводить профилактику правонарушений и асоциального поведения обучающихся во внеурочное время;

-формировать нравственно-эстетические качества и положительные качества личности: патриотизм, трудолюбие, упорство, целеустремлённость.

-создавать условия для наиболее полной самореализации личности.

-добиваться спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Развивающие:

-формировать устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям спортивной акробатикой, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства;

-развивать и совершенствовать специализированные психические качества, лежащие в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики спортивной акробатики в соревновательных условиях;

-способствовать патриотичному и гармоничному развитию детей и подростков,

-формировать навыки применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни.

1.3. Воспитательный потенциал программы «Спортивная акробатика. Планета АКРО»

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных

достижений, обучающихся (победы в турнирах и соревнованиях и первенствах), привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы обучающимся прививаются традиции любви к Родине, к семье и старшим по возрасту. Формируется уважение к труду, к занятиям спортивной акробатикой, к команде. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных Дню освобождения города от фашистских захватчиков и Дню освобождения Крыма, Дню воссоединения Крыма с Россией и Дню Победы.

1.4.Содержание Программы «Спортивная акробатика. Планета АКРО»

Таблица 2.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование раздела программы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка:				
	- Правила поведения, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях - История развития акробатики. - Правила соревнований и обязательные программы по спортивной акробатике -Терминология акробатических упражнений - Краткие сведения о строении и функциях организма -Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание. - Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим.		2 1 2 1 2 1 1		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений
	Всего часов:	10	10		
2.	Практическая подготовка: 128 часов				
	2.1.Общая физическая подготовка	42	2	40	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Сдача

				нормативов.	
	2.2. Специальная физическая подготовка	50	4	46	Выполнение упражнений по специальной физической подготовке
	2.3. Хореография	10	2	8	Оценка выполнения хореографических упражнений.
	2.4. Техническая подготовка. Специальная двигательная подготовка.	26	2	24	Оценка техники выполнения элементов акробатики. Сдача технических элементов.
	Всего часов:	128	10	118	
3.	Контрольный раздел: 6				
	3.1. Проведение контрольных испытаний. Участие в соревнованиях.	6		6	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
	Всего часов:	6		6	
	Общее количество часов:	144	20	124	

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

-Правила поведения, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения,

разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи (смотреть приложение 3.2).

-История развития акробатики. История развития физической культуры и спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских акробатов чемпионатах Европы и мира (смотреть приложение 3.2 б).

-Правила соревнований и обязательные программы по спортивной акробатике. Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

-Терминология акробатических упражнений. Структура и классификация акробатических упражнений. Основные термины акробатических прыжков. Общие основы техники акробатических упражнений. Основные термины парных элементов. Основные термины групповых элементов. Специальные наименования (термины). Краткие обозначения специфических упражнений. Общие понятия названий инвентаря, приспособлений. Условные сокращения и формы записи упражнений. Терминология статических акробатических упражнений. Терминология динамических акробатических упражнений. Терминология упражнений хореографии.

-Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

-Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

-Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим.

Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Раздел подготовки 2. Практическая подготовка (128 часов)

-Общая физическая подготовка (ОФП) (42 часа)

Теория: ОФП- направлена на повышение общей работоспособности. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся спортивной акробатикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, эстафетам.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Различные виды ходьбы и бега.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные игры.

-Специальная физическая подготовка(СФП) (50 часов)

Теория: СФП- направлена на развитие специальных физических качеств
Специально–двигательная подготовка- направлена на развитие координационных способностей

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Упражнения для развития ловкости.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития силы и быстроты.
4. Упражнения развития вестибулярного аппарата.

- Хореография(10 часов)

Теория: *Хореографическая подготовка* система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры обучающихся.

Понятия основных элементов хореографии. Система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры воспитанников.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются: 1
Упражнения для развития ловкости.

1. Позиции рук, ног.
2. Постановка корпуса.

3. Хореографические упражнения у станка.

4. Хореографические прыжки.

-Техническая подготовка. Специальная двигательная подготовка (26 часов)

Теория: Понятие технической подготовки. Методика подбора упражнений. Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Обучение технике обязательных элементов

1. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге.

2. Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекал назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекалом назад – стойка на лопатках.

Раздел подготовки 3.Контрольный (6 часов)

Контрольные испытания проводится для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы, с целью определения изменения уровня развития обучающихся. Заключительная проверка знаний, умений, навыков проводится для отбора детей на соревнования различного уровня.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемым результатом обучения станет:

- успешное освоение программного материала дополнительной образовательной программы «Спортивная гимнастика. Планета АКРО» с учетом особенностей спортивной акробатики и условий осуществления образовательного процесса;
- выполнение норматива III юношеского разряда по акробатике;
- составление самостоятельно своих акробатических миниатюр;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- сформированность двигательных умений и навыков;
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения;

С обучающимися можно решать задачи по укреплению и сохранению здоровья, исправлению отдельных отклонений в осанке, формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Образовательные:

-будут освоены необходимые теоретические знания из области физической культуры и избранного вида спорта – спортивная акробатика, формирование двигательных умений и навыков;

-будут знать технико-тактические особенности спортивной акробатики и уметь их применять в соревновательной деятельности;

-будут уметь использовать различные системы и виды физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

Воспитательные:

-будет развита потребность к укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

-будут подготовлены к сдаче нормативов по ОФП, СФП;

-будет воспитано отрицательное отношение к правонарушениям и асоциальному поведению обучающихся во внеурочное время;

-будут сформированы нравственно-эстетические качества и положительные качества личности: патриотизм, трудолюбие, упорство, целеустремлённость.

-будут созданы условия для наиболее полной самореализации личности.

-будут достигнуты спортивные успехи в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Развивающие:

-будет сформирован устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям спортивной акробатикой, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства;

-будут развиты специализированные психические качества, лежащие в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики спортивной акробатики в соревновательных условиях;

-будет развито стремление к патриотичному и гармоничному развитию;

-будет сформированы навыки применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Таблица 3.

Календарный план 2 года обучения
Отделение "Спортивная акробатика. Планета АКРО" БУ-2 (базовый уровень) обучения

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																																																	
	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль					март				апрель				май																																
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																															
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																															
Количество часов в месяц	16				16				20					16				16				16					16				12																																				
Аттестация\ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки					Контроль физ. вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 09 января																	Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки					Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки			
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-2 144 часа																																																																			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, ул. Маршала Еременко 9, зал для спортивной акробатики. Объект, в котором проходят занятия, находится под охраной. Спортивный зал оборудован зеркальной стеной, музыкальной аппаратурой, гимнастическими матами, камерой, надувной дорожкой, стоялками, страховочной лонже, ковриками, скакалками, гимнастическими палками. В помещении для акробатики есть две раздевалки, туалет.

Информационное обеспечение программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

<https://sport-kerch.do.am/index/akrobatika/0-19>

Информационное обеспечение программы:

URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

[Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

Официальный сайт Международной федерации гимнастики TheInternational Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/ 78;

Министерство спорта, туризма и молодежной политики www.minstm.gov.ru;

Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru;

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России www.trampoline.ru/;

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/.

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. Приказ № 652н. Педагоги, привлеченные к работе по Программе имеют высшее специализированное образование, регулярно повышают свой уровень мастерства участвуя в мастер-классах, турнирах, обучаясь на курсах повышения квалификации.

Методическое обеспечение: программа реализуется по очной форме обучения. Некоторые темы можно освоить дистанционно.

Методы обучения:

1. Словесный - с его помощью решаются различные задачи: описание техники выполнения движения, постановка задач, анализ результатов и т.д.

2. Метод наглядности – помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные элементы, обратить внимание на допущенные ошибки, посмотреть теле- или видео материал.

3. Метод целостного разучивания – подразумевает разучивание движения или упражнения в целом.

4. Метод расчлененного разучивания – заключается в выделении отдельных частей и элементов, техники их выполнения, освоение каждого из них с последующим соединением.

Метод изменения условий обучения (игровой и соревновательный) – основан на элементах соперничества воспитанников между собой.

5. Метод стимулирования – побудить интерес к выполнению сложных упражнений.

6. Метод контроля и коррекции – взаимоконтроль, самоконтроль, экспертный контроль.

Формы организации образовательного процесса: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

1. Беседа
2. Лекция
3. Объяснение
4. Показ
5. Тренировка
6. Игра
7. Соревнование
8. Тестирование
9. Работа с документальной информацией
10. Праздники.

Виды учебных занятий:

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из:

- вводной части;
- основной части;
- заключительной части.

Игровое занятие.

Игровые упражнения дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала.

Игры оказывают благоприятное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность.

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными.

Круговая тренировка.

Круговая тренировка - это такая тренировка, когда задания выполняются поточным способом небольшими группами по два-три ребенка. Время выполнения каждого упражнения - от 30 до 45 сек.

Ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений. И так 4-6 раз.

Чем больше используется инвентаря, тем больше физическая нагрузка.

Быстрая смена заданий очень нравится детям.

Самостоятельное занятие.

Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на уроке, способы проверки.

Например, на зачетном занятии, после изучения определенной темы, дети учатся составлять свои акробатические миниатюры.

Такое занятие проводится с целью развития творческого воображения у детей.

Комбинированное занятие.

Комбинированное занятие сочетает в себе различные формы и виды деятельности.

Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

Соревновательное занятие.

Соревновательное, занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили физические упражнения, акробатические элементы.

Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки неумения в усложненных условиях.

Формы сетевого взаимодействия. С целью повышения эффективности реализации программы в рамках сетевого взаимодействия проводятся соревнования, совместные тренировки, показательные выступления с участием разных клубов города и республики.

Педагогические технологии используются следующие: технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии;
- привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования;
- участие одаренных детей в турнирах различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов.

Алгоритм занятия по программе

«Спортивная акробатика. Планета АКРО» базовый уровень, второй год обучения, (продолжительность занятия 2 академических часа)

1. Подготовительная часть занятия 35 минут:

Вводно-подготовительная часть включает в себя:

1.1. Теоретическая часть занятия 10 минут.

- Постановку цели и задач занятия

- Теоретические сведения

Разминка общеразвивающая 10 минут:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Разминка специальная 15 минут:

- Специальные упражнения, растяжка

2. Основная часть занятия 50 минут:

Основная часть - одна из самых интенсивных по нагрузке и самая длительная по времени часть занятия. Содержание этой части составляют изучение и совершенствование технических и тактических приемов.

3. Заключительная часть занятия 5 минут:

Заключительная часть - необходима для приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение и подвести итоги занятия. Для решения этих задач необходимо снизить физическую нагрузку (можно использовать элементы ходьбы, общеукрепляющие упражнения, игры спокойного характера).

Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на педагогов, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮКФП с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой.

Педагог обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий педагог несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

2.3. Формы аттестации

Цель контроля – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи контроля:

- определение уровня теоретической и физической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела);
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

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

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

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок

возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Входящий контроль:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль: текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Промежуточный контроль: определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация, при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Подводятся итоги освоения программы, выполнение специальных комплексов упражнений и участие в соревнованиях.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Результаты аттестации вносятся в Диагностическую карту (см. Приложение 3.1. таблицы 5.6.7).

Критерии проведения оценки уровня воспитанности и ценностных ориентаций представлены в *Приложении 3.1.* таблицы 8,9,10.

Врачебно-педагогический контроль:

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход к детям. Для этого надо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, уровень физического развития, двигательной подготовленности.

Медицинский работник обследует физическое развитие (рост, массу тела, емкость легких), кроме того он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку, устанавливает допуск к занятиям.

Медицинский работник осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятий, физического инвентаря.

В процессе занятий проводится хронометраж, измеряется пульс, наблюдается осанка, дыхание, самочувствие, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

Реакции на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам: цвету лица, потливости, дыханию, работе сердца, поведению, ухудшению качества выполняемых упражнений, ухудшению осанки.

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

2.4. Список литературы

1. Аветисян А.К., Остащенко Ю.Е., Чесноков А.Н. Единая всероссийская спортивная классификация 2006 – 2009гг.: Часть1. [текст] – Москва: Советский спорт, 2002. – 767 с.

2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва: Советский спорт, 1991. –123 с.

3. Винников Д.А., Никитина И.В., Тодираж А.А., Волокитин А.В., Косенкова Н.Б., Сеничев В.В., Комяков Ю.А. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006-2010гг., [текст] / Д.А.Винников, И.В.Никитина– Исполнительный комитет Федерации спортивной акробатики России.

4. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей [текст] /Ярославль, 1996. – 65 с.

5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.

6. Коркин В.П. Спортивная акробатика [текст] / В.П. Коркин – Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.

7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры [текст] – Москва; Астрель 2003. – 528с.

8. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва;

9. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель» г. Волгоград. 2008. – 42 с.

Список литературы для родителей:

10. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье/ В.П. Коркин.- М.: Полымя, 2018.-489 с.

Список литературы для детей:

11. Погремушка «Акробатик».- Москва: Огни, 2017 -768 с.

Интернет-ресурсы:

1. URL: TheInternational/Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/ 78. Официальный сайт Международной федерации гимнастики

2. URL: www.minstm.gov.ru/ Министерство спорта, туризма и молодежной политики

3. URL: www.sportgymrus.ru/ Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России

4. URL: www.trampoline.ru/ Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

5. URL: www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/ Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России

6. URL: <https://bibliogid.ru> - Bibliogid. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

7. URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

8. Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»

9. URL: <https://sport-kerch.do.am/index/> сайт МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»

10. URL: <https://vk.com/club86186148> страница ВКонтакте «МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (Приложение 1): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (Приложение 2): методы, используемые на занятиях. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)

3.4. Лист корректировки (Приложение 4)

3.5. План воспитательной работы по программе (Приложение 5)

3.1.Оценочные материалы

Тесты:

1.Тесты на гибкость.

Гибкость является важнейшим физическим качеством, она увеличивает объем движений в суставах, улучшает эластичность тканей.

Перед началом занятия рекомендуется измерить амплитуду движений в суставах, а также гибкость позвоночника, что позволит позже оценить эффективность использованных средств.

Гибкость разных суставов различна, поэтому универсальный метод оценки гибкости отсутствует.

Большое внимание необходимо уделять гибкости позвоночника. Простой тест - наклон вперед из положения сидя.

2.Тест для определения мышечной силы.

Мышечная сила для детей 6-летнего возраста определяется кистевым динамометром. Ребенок берет динамометр в руку, вытягивает ее в сторону и сильно сжимает.

3. Тест для определения осанки.

Нужно поставить ребенка на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз. Затем предложить ребенку рассказать стихотворение, чтобы снять напряжение. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены.

Зачеты

Зачеты проводятся после каждой темы. Оценки не выставляются. Дети устно поощряются за активное участие и правильное выполнение упражнений.

Экзамен

Экзамен проводится в конце года. Дети сдают норматив III юношеского разряда по акробатике:

- равновесие на правой или левой ноге, руки в стороны;
- кувырок вперед, лечь на спину;
- мост, лечь на спину, сесть;
- наклон вперед до касания грудью бедер;
- перекатом назад стойка на лопатках с поддержкой руками под спину;
- перекатом вперед в группировку встать и прыжок вверх прогнувшись.

За выполнение норматива выставляются дифференцированные оценки.

Если дети имеют отставания в физическом развитии, допускается уменьшение требований к выполнению норматива.

В конце учебного года обязательно подведение итогов выступления спортсменов в соревнованиях различного ранга.

Таблица 4.

*Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения спортивной акробатики.
Программа «Планета Акро» 10-12 лет*

№	тест	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1.	Челночный бег 10х3 (сек)	9.5	9.8	10.0	10.2	10.3	10.5	10.6	10.8	11.0	11.2
2.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	10	8	8	6	6	4	4	2	-	-
3.	Пресс-удержание ног 20-40градусов (сек)	30		25		20		10		5	
4.	Спина-прогибание лёжа на животе (сек)	30		25		20		10		5	
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
6.	Кувырок вперёд	Плотная группировка, ноги вместе		Имитация группировки. Ноги врозь		касание руками сзади		Подталкивание руками		-	
7.	Кувырок назад					Касание коленями		Кувырок через плечо			
8.	Мост	Полное разгибание рук и ног		Слегка согнуты руки и ноги		Угол в плечах до 10 гр		Угол в плечах до 20 гр		Угол в плечах до 30 гр	
9.	Складка сидя (4 сек)	Полное касание ног		Касание ног головой		Слегка согнутые ноги		Значительно согнутые ноги		Касание носков ног руками	
10.	«Ласточка»	Нога выше горизонта на 20гр		Нога выше горизонта на 10гр		Нога на уровне горизонта		Нога ниже горизонта на 10гр		Нога ниже горизонта на 20г	

Минимальная сумма баллов для выполнения - 25 баллов

Таблица 5.

Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения спортивной акробатики.

Программа «Планета Акро» 13-14 лет

№	тест	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл		Спорт. разряд
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
1.	Бег 30 м с места (сек)											«юный акробат» 3 юн. р.
2.	Челночный бег 10х3 (сек)	9.5	9.8	10.0	10.2	10.3	10.5	10.6	10.8	11.0	11.2	
3.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	15	12	12	10	9	7	6	4	3	2	
4.	Пресс – поднятие туловища (раз)	15	12	12	10	9	7	6	4	3	2	
5.	Пресс-удержание ног 20-40градусов (сек)	50		40		30		20		10		
6.	Спина- прогибание лёжа на животе (сек)	50		40		30		20		10		
7.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	
8.	Мост	Полное разгибание рук и ног		Слегка согнуты руки и ноги		Угол в плечах до 10 гр		Угол в плечах до 20 гр		Угол в плечах до 30 гр		
9.	Складка стоя на скамейке (4 сек)	+10	+15	+5	+10	0	0	- 5	-3	-10	-5	
10.	Шпагат	Полное касание пола		Просвет между бедром и полом 5 см.		Просвет между бедром и полом 10 см.		Просвет между бедром и полом 15 см.		Просвет между бедром и полом 20 см.		

Минимальная сумма баллов для выполнения - 30 баллов

Таблица 6.

*Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения спортивной акробатики.
Программа «Планета Акро» 15-16 лет*

№	тест	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл		Спорт. разряд
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
1.	Бег 30 м с места (сек)	5.6	5.8	5.8	6.0	6.0	6.3	6.3	6.6	6.5	6.8	2 юн. р.
2.	Челночный бег 10х3 (сек)	9.5	9.8	9.8	10.0	10.1	10.3	10.3	10.5	10.5	10.8	
3.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	20	15	16	12	12	10	10	8	5	5	
4.	Пресс – поднятие туловища (раз)	20	15	16	12	12	10	10	8	5	5	
5.	Пресс-удержание ног 20-40градусов (сек)	60		50		40		30		15		
6.	Спина-прогибание лёжа на животе (сек)	60		50		40		30		15		
7.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	
8.	Мост	Полное разгибание рук и ног		Слегка согнуты руки и ноги		Угол в плечах до 10 гр		Угол в плечах до 20 гр		Угол в плечах до 30 гр		
9.	Складка стоя на скамейке (4 сек)	+10	+15	+5	+10	0	0	- 5	-3	-10	-5	
10.	Шпагат	Полное касание пола		Просвет между бедром и полом 5 см.		Просвет между бедром и полом 10 см.		Просвет между бедром и полом 15 см.		Просвет между бедром и полом 20 см.		

Минимальная сумма баллов для выполнения - 35 баллов

Таблица 7.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения
по программе «Спортивная акробатика. Планета АКРО»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни, гигиенические знания и навыки.	-соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б
1.2.Владение специальной терминологией -знание правил соревнований и обязательные программы по спортивной акробатике	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1.Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не	2 б

<p>выполнение технико-тактических элементов;</p> <p>-умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия;</p> <p>-умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки;</p> <p>-умение оказать первую помощь при несчастном случае;</p> <p>-умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>	<p>-владение знаниями и умение их применить;</p>	<p>может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p> <p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p> <p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p>	<p>5 б</p> <p>10б</p>
<p>2.2.Творческие умения:</p> <p>-умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы;</p> <p>-умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку;</p> <p>-умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического</p>	<p>2.2.Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)</p> <p>Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)</p> <p>Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами</p>	<p>16</p> <p>5б</p> <p>10 б</p>

качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.		творчества)	
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 8.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	До 2 До 10 До 20

Таблица 9.

**Диагностическая карта оценивания обучения
по программе «Спортивная акробатика. Планета АКРО»**

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов																
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): 10 баллов	Правила поведения, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.															
	История развития акробатики.															
	Правила соревнований и обязательные программы по спортивной акробатике.															
	Терминология акробатических упражнений.															
	Краткие сведения о строении и функциях организма															
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание.															
1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов	Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим.															

3.2.Методические материалы

ИНСТРУКЦИЯ

при проведении занятий по спортивной акробатике.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной акробатикой (СА) допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по СА соблюдать правила поведения расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятия по СА возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

-травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по СА в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности во время занятий

2.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

2.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

2.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

2.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Беседа: «Спортивная акробатика. Несколько слов о различных видах акробатики».

Существует пять различных видов в спортивной акробатике, в которых участвуют и мужчины, и женщины.

Смешанная пара - это эстрадный вариант спортивной акробатики. Представьте Джейн Торвилл и Кристофера Дина (олимпийские чемпионы по танцам на льду) только не на льду, а на акробатическом ковре, танцующих еще более энергично - это и есть смешанная пара. "Верхушкой" в паре может быть женщина или девочка, у каждой комбинации есть свои преимущества. Девочку небольшого роста часто подбрасывают в воздух, в этом случае есть возможность выполнения сложных и даже шокирующих трюков. Более взрослая партнерша делает выступление более артистичным.

Мужская пара - в этом виде также работают двое, но поскольку это мужская пара, то акцент делается на акробатическую сложность, а многие балансовые элементы выполняются на голове у "нижнего".

Женская пара - в отличие от мужской пары в данном виде акробатики более важное значение имеет хореография. "Нижней" разрешено помогать "верхушке" приземляться в вольтажных элементах.

Женские групповые упражнения здесь используются те же движения, что и в парных упражнениях, но упражнения с балансом не только технически более сложны, но и более зрелищны. Балансовое упражнение - это выполнение различных сложных пирамид, где "средняя" и "нижняя" являются основой "пирамиды", а "верхушка" выполняет различные акробатические стойки. Амплитуда акробатических элементов в этом виде намного выше и выступление смотрится более эффектно.

Мужские групповые упражнения самый интересный вид акробатики - четыре человека образуют пирамиду, стоя на плечах друг у друга. Но в то же время этот вид может и разочаровать зрителей, так как здесь велик риск падения или расшатывания пирамиды. Мужские групповые упражнения - это единственный вид акробатики, в котором акробат выполняет четыре сальто назад и приземляется на руки партнеров (в "решетку"). Именно высокий уровень сложности объясняет распространенные здесь ошибки и промахи.

Почему вы почти ничего не слышали о спортивной акробатике?

Как вы уже представляете (и видите на иллюстрациях), спортивная акробатика - это уникальный и увлекательный вид спорта, который существует много лет. Его популярность выросла в течение последних тридцати лет, но она не очень велика, этот спорт не относится к тем видам спорта, которые вы часто смотрите по телевизору.

Так почему же вы до этого момента не слышали об акробатике?

Причин может быть много: международные организации по спортивной акробатике, может быть, недостаточно популяризируют данный вид спорта; телевидение не заинтересовано в рекламе акробатики, так как этот вид спорта не привлекает достаточное количество зрителей; болельщики желают смотреть соревнования, где команды или просто соперники вступают в схватку друг с другом, ну и, наконец, спорт зачастую просто игнорируют.

Кто знает?

Вы можете быть полностью уверены, что акробатика является очень увлекательным спортом: во время просмотра соревнований вам будет сложно оторваться от экрана телевизора или от спортивной арены, так как акробаты будут показывать трюки, о существовании которых вы даже не подозревали. Если вам когда-либо выпадет шанс посмотреть профессиональные соревнования по акробатике - не упускайте его - не пожалее.

Беседа: «Спортивная акробатика. Как все начиналось?»

Как упоминалось ранее, корни спортивной акробатики лежат в Древней Греции и Китае, где гимнастика и акробатика были впервые объединены. Гимнастика - это греческое слово, обозначающее «выступление нагишом». К счастью для участников соревнований (и, возможно, для зрителей), эта традиция не сохранилась, хотя одежда спортсменов не должна содержать излишеств, чтобы судьи могли четко оценить выполняемые упражнения.

Китайская акробатика.

Китайская акробатика имеет богатые национальные традиции, она существует более двух тысяч лет. За это время у акробатики Китая появился свой стиль.

В древности акробатика формировалась под воздействием образа жизни людей и была тесно связана с их бытом и трудом, но, несмотря на свою популярность, этот вид искусства в Древнем Китае никогда не представлялся в театрах, так как считался недостойным феодального класса. Однако в 1949 году правительство начало заниматься развитием национальных видов искусств - у акробатики появилась новая жизнь.

Сейчас в каждой провинции Китая есть своя акробатическая труппа, и опытные спортсмены теперь могут демонстрировать свои навыки. В китайской акробатике также используются костюмы, элементы и световые эффекты, которые символизируют оптимизм, находчивость и мужество китайского народа. За прошедшие сорок с лишним лет многие акробатические труппы Китая объехали более ста стран мира, в своих выступлениях пропагандируя дружбу и культурный обмен.

Самый знаменитый из этих коллективов, наверное, Китайский государственный цирк. Сейчас в стране существует более 120 акробатических трупп, в составе которых более 12 тыс. человек.

Восточная акробатика.

В XIX и начале XX века цирки начали приобретать популярность в Европе, и вскоре на континенте (особенно в странах восточного блока, таких как Россия и Болгария) появилось множество цирков-шапито. Задолго до этого в этих странах стали заниматься акробатикой как видом спорта, заимствуя цирковые элементы и перенося их на спортивную арену, на которой проводились "дружеские" соревнования между странами. Лидировала в этом направлении Россия, объединяя знания мэтров, а также представителей других видов спорта для достижения высоких результатов и подготовки лучших спортсменов. Это и стало основой спортивной акробатики.

А как насчет акробатики в западном мире?

Когда акробатика становилась видом спорта в Восточных странах, на Западе, например, в Великобритании, начинали признавать акробатику преимущественно как вид отдыха. Даже те, кто не имел фигуру акробата, могли заниматься акробатикой и "балансировать" с более легкими по весу партнерами. Элементы акробатики также применялись в школах, чтобы учить детей работать в команде и доверять друг другу. Но, несмотря на это, акробатика на Западе была больше отдыхом, в отличие от Восточных стран, где люди старались стать акробатами-спортсменами и выигрывать разного рода дружеские соревнования.

Акробатика окончательно перешла в разряд спортивных состязаний после того, как в 1973 году была образована Международная федерация спортивной акробатики (IFSA) и организован первый Чемпионат мира, который проходил в России. Неудивительно, что все награды забрали Восточные страны (Китай, Россия, Болгария и Польша), в то время как Западные (Великобритания и Бельгия) в соревнованиях, казалось, участвовали лишь формально.

За прошедшие 29 лет этот баланс медленно начал изменяться. Россия и Китай все еще являются лидерами, но гимнасты других стран стали более подготовленными, начали серьезнее относиться к спорту и постепенно догнали мастеров.

Сложно представить, как кто-то может быть так же профессионален, как в России и Китае, так как акробаты этих стран до сих пор считаются лучшими. У них жесткий режим тренировок, и они живут в менее материалистическом обществе, но вполне можно сказать, что разрыв между акробатами разных стран становится меньше.

Беседа: «Строение организма».

Цель: Формирование знания и представления о строении человека, о пользе физических упражнений для человека.

- Дети, мы дышим, двигаемся, видим, слышим. Благодаря чему мы всё это можем делать? Благодаря тому, что в нашем теле имеются соответствующие органы, которые помогают нам выполнять эти функции. Наше тело покрыто кожей. Через маленькие отверстия в коже наше тело дышит. Если вдруг мы порезали палец и оцарапали руку, ногу, мы почувствовали боль. Это происходит благодаря нервной системе.

На доске рисунок с изображением человеческого мозга

- Мозг находится под костями черепа. Кости черепа очень тверды. Археологи находят в земле черепа людей умерших много тысячелетий назад. Кости черепа прочно и неподвижно соединены, образуя защитную коробку. Чтобы все органы нормально функционировали, им важно получать кровь, которую подаёт главный мотор человеческого организма – сердце.

На доске рисунок с изображением сердца и легких.

- У ребенка сердце размером с кулачек. Сожмите руку. Представьте, что это ваше сердечко. Покажите, как оно работает. Сожмите кулачок – разожмите. Мы чувствуем, как работает сердце, если приложим ладонь к груди слева. Слышите? А теперь попробуйте найти пульс сердцебиения на запястье левой руки. По пульсу можно определить величину физической нагрузки, которую выполнит человек. Если долго- долго бежать у нас пульс учащается, дыхание становится прерывистым, нам хочется остановиться и отдохнуть. Вот мы отдышались и снова можем заниматься дальше. Дышать нам помогают легкие. Они выглядят примерно вот так.

На доске рисунок с изображением скелета.

- Что помогает нашему организму ровно стоять, сидеть, выполнять движения? Что закрывает и защищает наши очень важные и хрупкие внутренние органы?

- Конечно же, скелет, кости, грудная клетка, позвоночник.

Скелет- это надежная опора человеческого организма.

Скелет человека и осанка – взаимосвязаны. Если нарушается правильное развитие костей, нарушается и осанка. Скелет служит опорой тела. В теле человека насчитывается 206 костей (не считая зубов). При помощи хрящей, связок, мышц они соединены между собой и образую крепкий каркас – скелет. Человек без скелета не смог бы ходить, стоять, сидеть, работать. Скелет – надежная опора человеческого организма. Позвоночник состоит из отдельных небольших косточек – позвонков (их 32-34), соединенных друг с другом мягкими хрящами. Позвоночник защищает поврежденный спинной мозг, находящийся внутри. Как бы вы ни бегали, ни прыгали, спинной мозг не испытывает тряски. Он лишь мягко поворачивается, так как гибкий позвоночник смягчает все толчки.

Окостенение позвонков оканчивается к 25 годам, поэтому очень важно выполнять все правила осанки. У школьников при неправильной позе, особенно

во время письма, искривляется неокостеневший позвоночник. Посмотрите на силуэт человека, который нарисован на доске. Назовите важнейшие органы и системы человеческого организма?

Очень важно, чтобы все органы нашего организма работали правильно. А физкультура и спорт помогают в этом нашему организму.

Беседа: «Закаливание».

- Посмотрите в окошко: как-то пасмурно стало на улице. Хотя звали мы солнышко, но на дворе не лето, а осень. А осенью значительно холоднее. Но если мы закаленные и по погоде одетые, то нам любая погода хороша.

- Поднимите руки, кто считает себя закаленным человеком?

- А как вы закаляйтесь с родителями?

Каждый школьник должен приучать себя легко переносить перемену погоды: холод, жару, ветер, сквозняки, сырость, то есть закаляться. Следует помнить, что в один день или даже месяц стать закаленным нельзя. Нужно проводить закаливающие процедуры регулярно, а не от случая к случаю. Лишь на время болезни все закаливающие процедуры прекращаются и возобновляются с решения врача. Полезно сочетать несколько закаливающих процедур, не ограничиваясь каким-либо одним средством. Например, после утренней гимнастики сделать обтирание или принять душ, после принятия воздушных ванн искупаться в реке и т.д. Эти и другие правила закаливания надо знать, чтобы использовать природные средства - солнце, воздух и воду.

Существует три способа закаливания организма: воздухом, солнцем и водой.

Закаливание воздухом и солнцем.

Закаливание на свежем воздухе практически никому не противопоказано и проводится круглый год в ясные, солнечные дни, в пасмурную погоду, в дождь, в снегопад. Надо ежедневно проводить не менее 1-1,5 часа на свежем воздухе. Очень полезно для укрепления здоровья подвижные игры и спортивные развлечения, катание на велосипеде, санках, коньках, лыжах. Чистый, свежий воздух улучшает аппетит, сон – укрепляет здоровье. Дети и взрослые, которые регулярно бывают на свежем воздухе, реже болеют.

Однако, чтобы игры на свежем воздухе приносили как можно больше пользы для организма, нужно знать и постоянно выполнять простые, но очень важные гигиенические правила: ***играть только на «детских площадках» парках и скверах, на зеленых лужайках; нельзя играть на тротуарах и дорогах – это опасно для жизни.***

Закаливание воздухом лучше всего начинать в теплые весенние или летние дни, когда воздух прогреется до +20-22С. Если на улице идет дождь, воздушные ванны не прекращаются, а проводятся под навесом, на террасе в комнате с открытым и окнами. В зимнее время воздушные ванны проводятся в комнате при температуре +20С, затем температура постепенно снижается (каждый раз на 1С), и доводится до 14С. Продолжительность первой воздушной ванны составляет 10-15 минут, каждая следующая увеличивается на 3-5 минут. Более 1.5-2 часов детям младшего школьного возраста находиться в

обнаженном виде не рекомендуется. Во время приема водных ванн лучше всего проводить игры, подвижные занятия. Летом, принимая воздушные ванны, полезно ходить по траве босиком.

Закаливание водой.

Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода. Поговорим о водных процедурах. С утра очень полезно делать обтирание. Оно производится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело насухо протирается полотенцем. Сначала обтирание делается теплой водой, постепенно понижая температуру. Более закаленные люди выполняют обливание или душ. Но это только после того, как тело уже привыкло к обтиранию.

Осенью особенно эффективна процедура закаливания носоглотки с целью профилактики простудных заболеваний. Для этого используют полоскание горла прохладной, а затем холодной водой и обтирание шеи. В сильные холода рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании. Для этого кончик языка следует прижать к внутренней поверхности верхней зубов. При входе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щёк, а эти исключит охлаждение горла.

- А теперь поднимите руки, кто с сегодняшнего дня будет закаляться?

Беседа: «Правильная осанка».

Занятия физическими упражнениями влияют на то, как мы ходим, как мы стоим, как мы сидим. Всё это осанка человека.

Как проверить правильность осанки? Для этого нужно встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, пятками, подбородок слегка приподнять. Ясно, что ходить весь день так человек не сумеет, но, если несколько раз в неделю мы будем делать это упражнение – мы станем стройнее.

Ребята, встаньте парами, прощупайте друг у друга на спине бороздочку – ровную цепочку. Это позвоночник. Он разделяет спину на две половинки – левую и правую. Сядьте на стул. Посмотрите, друг на друга, как вы сидите.

И посмотрите на рисунки где изображено два ученика. Как вы думаете, чем эти ученики отличаются?

У одного ученика - правильная осанка, а у другого – неправильная. Какой из учеников вам больше нравится? Первый нам более симпатичен, потому что приятнее смотреть на человека с красивой фигурой и правильной осанкой.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

1. Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.
2. Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и шагать, как военный на параде: вытянув носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.
3. Наклониться вперёд, руки соединить сзади за спиной в замок; посмотреть вперёд, по сторонам.
4. Руки отвести назад, как крылья; шагать, высоко поднимая колени.

Обязательная программа по спортивной акробатике 2022-2024 годы

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая Классификационная программа по спортивной акробатике разработана на основе Правил вида спорта «спортивная акробатика» (далее – Правил), утвержденных Министерством спорта России (далее – Минспорт РФ). Действие Классификационной программы распространяется на все официальные спортивные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации. Целью настоящей Классификационной программы по спортивной акробатике является обеспечение проведения соревнований с соблюдением требований в рамках Правил соревнований по спортивной акробатике, и разработанных Техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (далее - ФСАР) дополнений и изменений к Правилам.

1.1 Соревнования по спортивной акробатике проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

§ Пара - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)

§ Пара - многоборье (женщины; юниорки; девушки)

§ Смешанная пара- многоборье (мужчины, женщины; юниоры, юниорки; юноши, девушки)

§ Тройка - многоборье (женщины; юниорки; девушки)

§ Четвёрка - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)

§ Пара – балансовое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

§ Пара – балансовое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Смешанная пара - балансовое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)

§ Тройка - балансовое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Четвёрка - балансовое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

§ Пара – темповое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

§ Пара – темповое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Смешанная пара - темповое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)

§ Тройка – темповое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Четвёрка – темповое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

§ Пара – комбинированное упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

§ Пара – комбинированное упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Смешанная пара – комбинированное упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)

§ Тройка – комбинированное (женщины, юниорки, девушки, девочки)

§ Четвёрка – комбинированное упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

1.2 Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм определяется ЕВСК. Разница в возрасте между партнерами, выступающими по программе спортивных разрядов - не лимитирована. Исключение – программа Возрастных групп.

1.3 Спортсмены, выступающие по программе III юношеского спортивного разряда, выполняют упражнение, включающую в себя от 6 до 8 индивидуальных элементов, которые должны быть представлены 4-мя категориями: гибкость, баланс, ловкость (элементы в позу) и акробатические прыжки. Упражнение разрабатывается и утверждается региональными федерациями.

1.4 Спортсмены, выступающие по программе II и I юношеских спортивных разрядов выполняют одно обязательное упражнение – Комбинированное.

Спортсмены, выступающие по программе III и II спортивных разрядов выполняют два обязательных упражнения – Балансовое и Темповое.

1.5 Спортсмены, выступающие по программам I спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (Балансовое и Темповое) упражнения и одно произвольное (Комбинированное) упражнение, которое соответствует действующим Правилам, а также требованиям, разработанным Техкомом ФСАР и утверждённым Исполкомом ФСАР.

1.6 Спортсмены, выступающие по программе мастер спорта России, выполняют три произвольных упражнения согласно действующим Правилам, а также требованиям к трудности выполняемых упражнений согласно Таблице 1.

1.7 Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям (согласно Таблиц 1 и 2) и к произвольному Комбинированному упражнению в соответствии с Таблицей 1, и действующими Правилами и Требованиями ФСАР.

1.8 Спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы по программе соответствующего или более высокого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, согласно ЕВСК. В нормативе для выполнения разряда учитываются оценка или сумма оценок за технику исполнения упражнений.

1.9 Пункты, касающиеся составления упражнений и судейства, не оговоренные в данной Квалификационной программе, будут определяться согласно действующим Правилам соревнований и дополнениям, утверждённым ФСАР.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

2.1 Каждое упражнение представляет собой набор обязательных элементов, имеющих Специальные требования, и произвольных элементов

парно-группового и индивидуального характеров. Все элементы должны быть выбраны из Таблиц Трудности (ТТ), соответствующей дисциплины спортивной акробатики с учетом Специальных требований и ограничений.

Все заявленные для трудности и Специальных требований элементы должны быть задекларированы в Тарифном листе (ТЛ).

2.2 При составлении упражнений разрешается использование любых акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них (не имеющих трудность). Элементы, не имеющие трудность или не вошедшие в действующие ТТ, могут получить временную стоимость, которая утверждается одним из членов Технического Комитета (ТК) ФСАР, присутствующего на отдельных соревнованиях. После этого, необходимо будет подать заявку в ТК ФСАР для рассмотрения и утверждения стоимости таких элементов.

Элементы, не имеющие утвержденную стоимость, получают трудность ноль единиц.

2.3 Не расцененные элементы или элементы с трудностью 0 единиц, учитываются только для выполнения Специального требования (см. Таблицы №11 и 12 данной программы).

2.4 Тарифные листы (ТЛ) должны быть заполнены согласно требованиям Правил.

Не заявленные в ТЛ, но выполненные в упражнении элементы не получают трудность, при этом они могут засчитываться для выполнения Специального требования.

2.5 Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В любом из упражнений допускается музыка со словами. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.

2.6 Продолжительность каждого упражнения по программам со II юношеского спортивного разряда по II спортивный разряд включительно, не должна превышать 2 минуты. Продолжительность каждого упражнения для I спортивного разряда и КМС - согласно действующим Правилам, утверждённым Минспортом России.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.7 Во всех упражнениях минимальное количество парно-групповых и индивидуальных элементов должно отвечать требованиям согласно Таблицы 11. При нарушении данного требования последует сбавка 1.0 балл за каждый невыполненный элемент.

В Балансовом и Темповом упражнениях должны быть выполнены парно-групповые элементы соответствующего характера.

Комбинированное упражнение I спортивного разряда и КМС должно включать Специальные требования согласно действующим Правилам соревнований.

Комбинированное упражнение II и I юношеских спортивных разрядов должно включать все Специальные требования к парно-групповым элементам

для Балансового и Темпового упражнений. Требуется минимум 6 элементов: 3 балансовых и 3 темповых. Трудность между балансовой и темповой частями упражнения может иметь любые пропорции.

За каждый невыполненный элемент и/или Специальное требование – сбавка 1.0 балл.

2.8 В каждом упражнении все партнеры должны выполнить индивидуальные элементы обязательного характера.

2.8.1 В Балансовом упражнении, при условии выполнения обязательных индивидуальных элементов, остальные элементы могут быть представлены любой из 3-х категорий: гибкость, баланс или ловкость (элементы в позу).

2.8.2 В Темповом упражнении все партнеры должны выполнить индивидуальные элементы из категории акробатических прыжков.

2.8.3 В Комбинированном упражнении могут выполняться любые индивидуальные элементы. Для I спортивного разряда и КМС один элемент должен быть сальто любой категории.

В Комбинированном упражнении II и I юношеских спортивных разрядов должны быть выполнены все индивидуальные элементы, требуемые для Балансового и Темпового упражнений. Дополнительно могут выполняться любые индивидуальные элементы.

2.8.4 Каждый отдельно выбранный индивидуальный элемент должен принадлежать одной категории и исполняться всеми партнерами одновременно или последовательно.

2.9 Хореографические элементы не учитываются, как для выполнения специальных требований, так и для трудности.

За каждый не выполненный элемент и/или специальное требование – сбавка 1.0 балл.

2.10 Один элемент может удовлетворять несколько Специальных требований.

ОГРАНИЧЕНИЯ

2.11 Во всех упражнениях оценивается ограниченное количество (максимум) парно-групповых и индивидуальных элементов согласно Таблице 11. Разрешается выполнять элементы, сверх лимита, которые не будут оцениваться для трудности, но могут засчитываться для выполнения Специальных требований.

2.12 Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения, НЕ ограничены. Минимальная трудность элементов может быть 0 ед.

В Балансовом упражнении при выполнении статического удержания, в котором трудность положения «Нижнего» или Базы не расценены или имеют трудность 0 ед., стоимость положения или движения «Верхнего» определяется по наименьшей трудности в парах и по 1-ой группе трудности в группах.

2.13 При составлении всех упражнений должны учитываться ограничения и исключения, специфические для каждого вида акробатики в соответствии с действующими Правилами и/или дополнениями, утверждёнными Исполкомом ФСАР, а также данной программой.

Для спортсменов, выступающих по программам со Пюношеского спортивного разряда по КМС включительно действуют следующие ограничения:

§ В категории стоек (стр.15 ТТ) в боксе «В» - «мексиканка» (с указанными разновидностями) считается различным положением по отношению к другим стойкам этого же бокса («краб», «ивушка» и т.п.). Разновидности стоек «краб» и «ивушка» считаются одинаковыми положениями.

§ Горизонтальные исходные положения и ловли (стр.13,14 ТТ), выполняемые на согнутых руках «нижнего/их» (предплечья, в «рыбку»), а также в «зацеп» на бедра или в «прогон» под бедра «нижнего/их» («качели») и т.п., считаются одинаковыми положениями.

Горизонтальные исходные положения и ловли, выполняемые на прямых руках «нижнего/их» («ласточка», «арабеска»), считаются одинаковыми положениями. Обе категории горизонтальных положений на согнутых руках и на прямых руках «нижнего/их» считаются различными по отношению друг к другу.

§ Для II и I юношеских спортивных разрядов в темповом упражнении четверок может быть выполнено не более 3 (трех) горизонтальных ловлей для трудности.

Для III и II спортивных разрядов в темповом упражнении четверок может быть выполнено не более 2 (двух) горизонтальных ловлей трудности.

Для I спортивного разряда и КМС в темповом упражнении четверок может быть выполнена 1 (одна) горизонтальная ловля для трудности.

§ В группах в Балансовом упражнении для разрядов со II-го юношеского спортивного разряда по II-ой спортивный разряд включительно могут выполняться без ограничения пирамиды из одной и той же категории, которые должны быть выбраны из разных боксов.

Для I-го спортивного разряда и КМС пирамиды из одной и той же категории могут быть выполнены не более 2-х раз во всем упражнении.

При этом Специальное требование – минимум 2 пирамиды из различных категорий, должно быть выполнено во всех разрядах, кроме юношеских.

§ Во всех разрядах базовые построения из одного бокса могут засчитываться в трудность 1 раз во всем упражнении.

2.14 Индивидуальные элементы, не характерные для определенного упражнения, а также не заявленные в ТЛ, либо выполненные повторно, (например «рондат»), не оцениваются по трудности, при этом все последующие элементы получают трудность и могут удовлетворять Специальное требование.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ

3.1 Судейство соответствует утвержденным Правилам и действующим дополнениям Технического Комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.

3.2 В программах II и I юношеских спортивных разрядов при выведении общей оценки за упражнение выставляются:

§ Оценка за Исполнение

§ Оценка за Артистизм не выставляется.

§ Оценка за Трудность.

3.3 В программах III и II спортивного разрядов при выведении общей оценки за упражнение выставляются:

- Оценка за Исполнение
- Оценка за Артистизм (не обязательна)
- Оценка за Трудность.

3.4 В программах I спортивного разряда и КМС при выведении общей оценки за упражнение выставляются:

- Оценка за Исполнение
- Оценка за Артистизм
- Оценка за Трудность.

3.5 Оценка за Трудность определяется делением общей трудности упражнения на 100 и не может превышать максимальный предел, установленного норматива трудности для соответствующего разряда.

3.6 Допускается трудность упражнения ниже требуемой, но не ниже, чем на 20 ед. от требуемой трудности для КМС и на 10 ед. ниже требуемой трудности для I спортивного разряда.

Если трудность выполненного упражнения ниже допустимой трудности, то из оценки за трудность производится сбавка из расчета 0.1 балла за каждую недостающую единицу трудности.

Например, в темповом упражнении программы КМС выполнена трудность 25 ед. при требовании 50 ед. допустимая трудность составляет 30 ед. (на 20 ед. ниже требуемой). В этом случае последует сбавка судьи по трудности 0.5 балла за недостающие 5 ед.

3.7 Сбавки за разницу ростовых показателей партнёров пар/групп производятся из общей оценки:

§ для спортсменов, выступающих по программе МС – согласно действующим Правилам, утверждённых Минспортом России.

§ для спортсменов, выступающих по программам 1-го спортивного разряда и КМС – (0.1 / 0.3)

§ для спортсменов, выступающих по программам юношеских спортивных разрядов, а также II и III спортивных разрядов, сбавка за разницу в росте между партнерами не производится.

3.8 При выведении Окончательной оценки за Исполнение, производятся следующие сбавки:

- невыполнение Специальных требований (СТр),
- ошибки времени при выполнении балансовых элементов.

Все остальные сбавки производятся из Общей оценки.

Таблица 10.

Упражнения по общей и специальной физической подготовке

№ п/п		Нагрузка
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	
2	Бег	3 мин
3	Галоп	20 сек
4	Подскоки	20 сек
5	Различные виды ходьбы	2 мин
6	Прыжки на скакалке	150 раз
7	Подняться на носки	40 раз
8	Отжимания (чередовать с хлопками)	15 раз
9	Поднимание туловища лёжа на спине, руки за голову	20 раз
10	Поднимание туловища лёжа на животе, руки за голову	20 раз
11	Прыжки из присяду «лягушки»	20 раз
12	Приседания на одной ноге «пистолет»	15 раз
13	Пресс: удержание ног	1 мин
14	Спина: удержание ног и рук	4 мин
	Специальная физическая подготовка (СФП)	
15	Стоять, на тянувшись	40 сек
16	Сидеть на взёме	1 мин
17	Сидеть с натянутыми ногами, руки вверх в замок	30 сек
18	Серию повторить 2 – 3 раза	
19	Складки, шпагаты	10 мин
20	Мост	20 раз
21	Перекидки: вперёд, назад	10 мин
22	Равновесия	10 мин
23	Стойка на голове	10 раз
24	Стойка на груди, предплечьях, руках	10 мин
25	Углы ноги вместе и врозь	5x15 сек

«Гимнастические эстафеты»:

1. Несколько подгрупп в колонне по одному стоят перед стартовой чертой, на расстоянии 10-15 м проведена вторая черта. По сигналу педагога первые номера бегут ко второй черте, прыгая через скакалку, а затем возвращаются назад и становятся сзади колонны. Движение вперед начинают вторые номера и т.д. Выигрывает подгруппа, игроки которой первыми выполняют задание.

2. И.п. – то же. По сигналу первые номера выполняют кувырок вперед и бегут ко второй черте. Затем они поворачиваются кругом и, выполнив переворот в сторону – «колесо», возвращаются назад. Определяется, чья подгруппа сделает это быстрее?

3. Две подгруппы выстраиваются в колонну по одному на равном расстоянии от перекладины с обеих сторон. По сигналу первые номера подбегают к снаряду, напрыгивают на него и выполняют подъем переворотом и любым способом соскакивают на мат. Как только один гимнаст закончит задание, его начинает выполнять второй и т.д. Выигрывает подгруппа,

участники которой первыми перейдут на противоположную сторону и встанут в колонну по одному.

4. И.п. – подгрупп – то же, но участники выполняют более сложное задание, например, подъем разгибом, оборот назад и соскок другой.

5. Перед двумя подгруппами на равном расстоянии устанавливаются по одному гимнастическому козлу. По сигналу участники поочередно стремятся быстрее выполнить прыжок ноги врозь через снаряд и снова занять исходное положение.

Выигрывает подгруппа, выполнившая задание первой.

6. И.п. – то же. Игроки кладут руки на пояс стоящему впереди партнеру. Перед направляющими обеих подгрупп устанавливается скамейка, перевернутая рейкой кверху. По сигналу игроки, держась друг за друга, передвигаются по скамейке. Выигрывает подгруппа, которая без ошибок первой закончит прохождение.

7. «Стоп машина». Ведущий, становится, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любое количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

8. «Поезд». Все играющие делятся на несколько подгрупп по 5-7 человек в каждой и выстраиваются в колонны лицом в одну сторону. По сигналу педагога первые номера обегают слева (справа) свою подгруппу. После этого к ним присоединяется вторые номера, затем третьи и т.д. Во время бега стоящий сзади кладет руки на пояс партнеру, стоящему впереди. Выигрывает подгруппа, которая раньше других сумеет составить «поезд» и возвратиться на исходное положение.

3.3. Календарно-тематическое планирование

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова

«_____» _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк

«_____» _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по программе «Спортивная акробатика. Планета АКРО»
Педагога дополнительного образования Заряда Н.Я.
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб
физической подготовки»
Занятий группы базового уровня 2 год обучения
БУ-2 – 2 часа 2 раза в неделю

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации и/контроля	Примечание
	По плану	По факту				
1.			Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях по спортивной акробатике. Разминка. ОФП. СФП.	2	Опрос	
2.			Разминка. ОФП. СФП. Обучение упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Тестирование	
3.			Разминка. ОФП. СФП. Шпагат и его варианты. Мост и его варианты.	2	Тестирование	
4.			Разминка. ОФП. СФП. Повторение равновесия "ласточка", фронтального равновесия, равновесие с захватом ноги сзади, флажок.	2	Тестирование	
5.			Разминка. ОФП. СФП. Техника выполнения «колесо» и его варианты.	2	Тестирование	
6.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на голове, стойка на руках. Угол ноги вместе, угол ноги в стороны.	2		

7.			Разминка. ОФП. СФП. Силовая подготовка. Развитие пластики. Обучение перекидок.	2		
8.			Разминка. ОФП. СФП. Махи ногами стоя и лёжа. Обучение видам и направлениям хореографии.	2	Самоанализ	
9.			Разминка. ОФП. СФП. Воспитание гибкости. Выполнения акробатических упражнений в парах и группах.	2	Самоанализ	
10.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование шпагатов. Совершенствование «колеса». Рондат.	2	Самоанализ	
11.			Беседа по ТБ на занятиях по спортивной акробатике. Разминка. ОФП. СФП. Стойка на предплечьях, стойка на голове, стойка на руках.	2	Опрос	
12.			Разминка. ОФП. СФП. Шпагат и его варианты. Мост и его варианты. Рондат.	2	Самоанализ	
13.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование кувырков и его варианты. Хореография. Обучение позиций ног.	2	Самоанализ	
14.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. Колесо и его варианты.	2	Самоанализ	
15.			Разминка. ОФП. СФП. Рондат. Стойка на руках и ее варианты.	2	Самоанализ	
16.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. Подвижные игры.	2	Самоанализ	
17.			Разминка. ОФП. СФП. Колесо и его варианты. Перекидка и ее варианты.	2	Самоанализ	
18.			Разминка. ОФП. СФП. Акробатические упражнения в парах и группах.	2	Самоанализ	
19.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование рондата, колеса. Техника выполнения переката вперед, дорожки перекатов.	2	Самоанализ	
20.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на предплечьях,	2	Самоан	

			стойка на голове, стойка на руках. Перекидки.		ализ	
21.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование равновесий. Обучение техники выполнения прыжка «Кольцом одной».	2	Самоан ализ	
22.			Беседа по истории развития акробатики как вида спорта. Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование угла ноги вместе, угла ноги в сторону. Спичаг.	2	Опрос	
23.			Разминка. ОФП. СФП. Стойки на голове, на руках. Спичаг. Обучение акробатическим упражнениям в парах и тройках.	2	Самоан ализ	
24.			Разминка. ОФП. СФП. Рондат. Совершенствование углов ноги вместе, углов ноги в сторону на полу, на стоялках.	2	Самоан ализ	
25.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перестроений по команде. Совершенствование шпагатов. Групповая акробатика.	2	Самоан ализ	
26.			Разминка. ОФП. СФП. Колесо и его варианты. Обучение переворота.	2	Самоан ализ	
27.			Место занятий. Оборудование и инвентарь. Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование стоек. Перекидки.	2	Самоан ализ	
28.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование рондата, переворота.	2	Самоан ализ	
29.			Разминка. ОФП. СФП. Шпагат и его варианты. Мост и его варианты. Рондат. Связка: колесо – рондат.	2	Тестирование	
30.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование равновесий. Развитие пластики.	2	Самоан ализ	
31.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перекидок. Обучение прыжка в полушпагат, перекидного прыжка.	2	Самоан ализ	
32.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на голове, стойка на руках. Обучение акробатическим упражнениям в парах и тройках.	2	Самоан ализ	
33			Разминка. ОФП. СФП. Акробатические	2	Самоан	

			упражнения в парах и группах.		ализ	
34.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перестроений по команде. Групповая акробатика.	2	Самоанализ	
35.			Разминка. ОФП. СФП. Равновесия ласточка, фронтального равновесия, равновесие с захватом ноги сзади.	2	Самоанализ	
36.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование угла на руках ноги в стороны, ноги вместе. Обучение видам и направлениям хореографии.	2	Тестирование	
37.			Разминка. ОФП. СФП. Связка: кувырок - подскок – колесо в выпад.	2	Самоанализ	
38.			Разминка. ОФП. СФП. Мост и его варианты. Связка: колесо-рондат.	2	Самоанализ	
39.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование стойки переката и стойки-кувырка. Совершенствование стоек на руках.	2	Самоанализ	
40.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перекидок. Спичаг.	2	Самоанализ	
41.			Разминка. ОФП. СФП. Рондат. Связка: кувырок -подскок – колесо в выпад.	2	Самоанализ	
42.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на голове, стойка на руках.	2	Самоанализ	
43.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование прыжка в полушпагат, перекидного прыжка. Совершенствование перекидки вперед и его вариантов.	2	Тестирование	
44.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование кувырков. Хореография. Стойка на голове.	2	Тестирование	
45.			Разминка. ОФП. СФП. Малые хореографические прыжки на середине ковра. Совершенствование акробатических упражнений в группах.	2	Самоанализ	
46.			Разминка. ОФП. СФП. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости	2	Самоанализ	

47.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на голове, стойка на руках. Колесо и его варианты	2	Тестирование	
48.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование кувырков Совершенствование равновесий.	2		
49.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование шпагатов. Мост и его варианты.	2	Тестирование	
50.			Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание. Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование переворота в сторону на одну.	2	Самоанализ	
51.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на груди. Обучение равновесию «крокодил». Спичаг – опускание в угол.	2	Самоанализ	
52.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на руках и ее варианты. Связка: рондат- рондат.	2	Самоанализ	
53.			Беседа по ТБ на занятиях по спортивной акробатике. Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование лет-кувырка и его вариантов.	2	Самоанализ	
54.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перекидок. Групповая акробатика.	2	Самоанализ	
55.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на руках, стойка на голове, стойка на предплечьях. Спичаг.	2	Самоанализ	
56.			Разминка. ОФП. СФП. Акробатические упражнения в парах и группах.	2	Тестирование	
57.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перекидок и его вариантов.	2	Самоанализ	
58.			Правила соревнований в акробатике. Групповая акробатика. Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование стоек. Перекидки.	2	Опрос	
59.			Разминка. ОФП. СФП. Связка: кувырок - подскок - колесо на колено. Связка: кувырок – подскок -колесо – рондат.	2	Самоанализ	
60.			Разминка. ОФП. СФП. Шпагат и его варианты. Мост и его варианты. Рондат. Связка: колесо – рондат.	2	Самоанализ	

61.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование угла ноги вместе, угла ноги в сторону. Спичаг.	2	Самоанализ	
62.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование перекидок. Совершенствование прыжка в полушпагат, перекидного прыжка.	2	Самоанализ	
63.			Разминка. ОФП. СФП. Спичаг. Совершенствование переворота.	2	Самоанализ	
64.			Разминка. ОФП. СФП. Переворот-рондат. Акробатические упражнения в парах и группах.	2	Самоанализ	
65.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование углов. Развитие пластики.	2	Тестирование	
66.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование шпагатов. Совершенствование «колеса», рондат.	2	Тестирование	
67.			Разминка. ОФП. СФП. Стойка на предплечьях, стойка на голове, стойка на руках. Прыжок со сменой ног.	2	Самоанализ	
68.			Разминка. ОФП. СФП. Шпагат и его варианты. Групповая акробатика.	2	Самоанализ	
69.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование кувырков и его варианты. Связка кувырок – подскок-колесо на колено.	2	Тестирование	
70.			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. Колесо и его варианты.	2	Тестирование	
71.			Разминка. ОФП. СФП. Рондат. Угол ноги вместе, угол ноги в стороны.	2		
72.			Итоговое занятие. Разминка. Проведение Открытого первенства ДЮКФП	2	Судейство турнира	
ВСЕГО:			144 часа			

«УТВЕРЖАЮ»
 Директор МБУ ДО
 г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
 «___» _____ 2023 г.

3.5. План воспитательной работы по программе «Спортивная акробатика. Планета Акро» второй год обучения.

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответственный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой школы.	сентябрь	Заряда Н.Я.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Заряда Н.Я.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Заряда Н.Я.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Заряда Н.Я.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Заряда Н.Я.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Заряда Н.Я.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой, правила использования.	в течении года	Заряда Н.Я.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Заряда Н.Я.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Заряда Н.Я.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Заряда Н.Я.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Заряда Н.Я.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Заряда Н.Я.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Заряда Н.Я.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Заряда Н.Я.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Заряда Н.Я.