

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөм лунсетан муниципальнай
асшөрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
И.И. Матухно
«30» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивная акробатика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 5-12 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Тельтевская Татьяна Васильевна

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная– дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Актуальность программы.

Благодаря занятиям акробатикой, становится возможным раскрыть характер детей. Они становятся интересными и уникальными для окружающих. Ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. После посещения занятий ребёнок научиться делать акробатические трюки, преодолевать страх перед препятствиями. Акробатика обеспечит физическое и психическое здоровье школьников на долгие годы. Воспитанники успешно могут решать основные задачи физического и интеллектуального развития и воспитания.

Объем социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Таким образом, акробатика не потеряла своей актуальности. С каждым годом она завоевывает все большую популярность среди детей, так как несет в себе мощный заряд экстрима, риска в сочетании с силой, пластикой и музыкой. Программа направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Отличительные особенности программы.

- учет особенностей современных правил по спортивной акробатике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- в основу Программы положены современные научные и методические разработки специалистов по спортивной акробатике, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания и развития, педагогике, физиологии, гигиены и психологии;
- программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

Программа «Спортивная акробатика» имеет базовый уровень сложности.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» адресована детям школьного возраста (5-12лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой, без специального отбора. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей), а также при отсутствии противопоказаний для занятий акробатикой.

Объем программы.

Всего 1224 часа.

1 год обучения - 144 часа;

2, 3 год обучения - 216 часов;

4 год обучения - 288 часов;

5 год обучения - 360 часов.

Срок освоения программы 5 лет, 45 месяцев, 180 недель.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

В спортивном клубе акробатики основной формой учебных занятий является групповое учебно-тренировочное занятие.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).
- очно-заочные (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Занятия по программе «Спортивная акробатика» проводятся:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	4	144
2	6	216
3	6	216
4	8	288

5	10	360
---	----	-----

Исходя, из СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 от продолжительность одного часа занятий для учащихся школьного возраста (7-12лет) – 40 минут, для дошкольного возраста (5-6 лет) – 30 мин.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – обучение основам спортивной акробатики, повышение уровня физической подготовки учащихся, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- сформировать представление об акробатических элементах
- способствовать овладению техникой акробатических упражнений, совершенствование техники выполнения акробатических элементов с повышением требований к качеству, разнообразию и чистоте выполнения акробатических элементов;
- способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, и судейских навыков;

Развивающие:

- развитие общеучебных умений (умение копировать образец, умение учитывать в своей работе заданную систему требований, умение представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы) и логических действий (анализ, сравнение, группировка);
- формирование у учащихся умения регулировать свою деятельность: ставить цель с учетом изученного и усвоенного; составлять план и последовательность своих действий; корректировать свою работу, вносить дополнения; объективно оценивать свою работу и деятельность учащихся;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, уважать мнение других, высказывать свою точку зрения, уметь ее обосновывать.

Воспитательные:

- обеспечить формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребенка к себе и своим способностям;
- формирование учебно-познавательного интереса учащихся к занятиям и новым видам практической деятельности;
- способствовать усвоению учащимися основных моральных норм и ориентировать учащихся на их выполнение.

1 год обучения.

Цель: Формирование интереса к занятиям акробатикой, общее представление об акробатике как виде спорта и знакомство с техникой выполнения базовых акробатических элементов.

Задачи:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида;
- способствовать участию в соревнованиях;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности;
- подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП;
- выполнение нормативов II юношеского разряда.

2 год обучения.

Цель: Совершенствование обучения детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение элементами акробатики.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- способствовать приобретению опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- способствовать освоению разрядных нормативов по спортивной акробатике, выполнение нормативов I юношеского разряда;
- способствовать освоению и совершенствованию базовых элементов акробатики.

3 год обучения.

Цель: Повышение уровня (физической, технической, тактической подготовки), приобретение соревновательного опыта, спортивных результатов, требований типовой программы по спортивной акробатике.

Задачи:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической подготовки;
- способствовать стабильности результатов, демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- способствовать овладению техникой выполнения акробатических упражнений, поддержек, пирамид, ловлей, соскоков;
- способствовать освоению разрядных нормативов по спортивной акробатике, выполнение нормативов III спортивного разряда
- способствовать освоению специфических элементов: динамическая сила (вольтиж и баланс – 2 и 3 упражнение), статическая сила (баланс – 1 упражнение),

- формировать умения акробатических прыжков (индивидуальная работа), гибкости (индивидуальная работа) и баланса;

4 год обучения.

Цель: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, совершенствование исполнения акробатических элементов.

Задачи:

- углубленная тренировка в избранной дисциплине;
- формирование навыков самостоятельного исполнения и самостраховки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение нормативов II спортивного разряда.
- подготовка организма акробатов к максимальным нагрузкам;
- изучение новых, оригинальных элементов, связок, для повышения артистичности при составлении композиций.

5 год обучения.

Цель: Подготовка высококвалифицированных спортсменов через выполнение спортивных нормативов.

Задачи:

- выполнение нормативов I спортивного разряда, «кандидат в мастера спорта».
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- участие в соревнованиях различного уровня, наличие разряда кандидата в мастера спорта,
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- получению инструкторских и судейских навыков;
- изучению правил и регламента соревнований, участие в судействе (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям.
- привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов в год				
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
	I. ТЕОРИЯ	3	7	7	11	13
1.1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
1.2.	Инструктаж по ГО и ТБ	2	2	2	2	2
1.3.	Теоретическая и	-	4	4	8	10

	психологическая подготовка					
II. ПРАКТИКА		141	209	209	277	347
2.1	Общая физическая и атлетическая подготовка	43	43	41	51	60
2.2.	Специальная физическая подготовка	52	61	61	68	79
2.3	Техническая подготовка	36	84	84	124	166
2.4	Участие в соревнованиях	2	4	6	8	12
2.5	Педагогический контроль	6	6	6	6	6
2.6	Хореографическая подготовка	-	9	9	18	18
2.7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4
2.8.	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
Всего:		144	216	216	288	360

1.3.2. Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Теоретические занятия.

Вводное занятие – 1 час

Вводное занятие, введение в деятельность. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия.

Инструктаж по ТБ и ГО – 2 часа

Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г. Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации. Техника безопасности при проведении занятий, использование спортивных снарядов; ПДД.

2. Практические занятия.

Общая физическая и атлетическая подготовка (ОФП) – 43 часов.

Общая физическая подготовка предусматривает самое широкое влияние на все органы и системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность акробата. Поэтому для ОФП применяются в большей степени упражнения с широким спектром воздействия, подвижные игры и эстафеты;

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине;
- упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе;

- упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Самостоятельная работа.

- лыжи;
- плавание;
- бег на длинные дистанции;
- ОРУ;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) –52 часов.

СФП акробата должна быть направлена на развитие и поддержание тех качеств, тех органов систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах акробатического многоборья. А для этого у юного акробата необходимо развивать силу и эластичность определенных групп мышц, подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов, специальную прыгучесть, точность, координированность движений, повышать выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать уровень специальной работоспособности.

Малая акробатика.

- группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине;
- перекат: назад в группировке, назад в стойку на лопатках;
- кувырок (кульбит) вперед в группировке;
- кувырок (кульбит) назад в группировке с возвышенности;
- переворот боком «колесо».

Упражнения на равновесие.

- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- «флажок».

Упражнения на гибкость и растяжку.

- разнообразные наклоны туловища, стоя (вперед, назад, в сторону);
- наклоны в седе вперед (ноги вместе, ноги врозь);
- мост из положения, лежа на спине;
- мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью);
- «шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

- прыжки с трамплина: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх; прогибаясь, в соединении с кувырком вперед; группируясь;

- прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90⁰, 180⁰, на колени.

Упражнения для развития баланса.

- броски и ловля мяча и теннисных шариков.

Анализ структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Техническая подготовка (ТП) – 38 часов.

Комплекс III юношеского разряда / мальчики и девочки / выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым спортсменом в любой последовательности:

Складка ноги врозь

- Мост
- Кувырок вперед
- Стойка на лопатках
- Равновесие «Ласточка»
- Кувырок назад

Участие в соревнованиях – 2 часа.

К участию в соревнованиях и показательных выступлениях на районном уровне допускаются наиболее подготовленные дети с учетом уровня их физической и психологической подготовки. Во внутриклубных соревнованиях могут принимать участие все учащиеся по классификационной программе III юношеского разряда.

Количество стартов – 1-2 раза. Упражнения для показательных выступлений.

- комбинации упражнений из разных элементов; комбинации с элементами акробатики, простых танцевальных форм; движений с несложными композиционными построениями.

Показ видеоматериалов с показательных выступлений, соревнований. Разбор и обсуждение выступлений. Самоанализ.

Педагогический контроль – 6 часов.

Входящая диагностика.

Текущий контроль успеваемости.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 2 часа.

Подведение итогов за год. Личные творческие достижения учащихся. Награждение за достигнутые успехи, целеустремленность, трудолюбие и любовь к спорту.

2-ой год обучения

1. Теоретические занятия.

Вводное занятие- 1 час.

Цели и задачи на учебный год. Необходимость соблюдения дисциплины на занятиях. Зависимость конечного результата от регулярности тренировок, отсутствия пропусков занятий, самоотдачи на занятиях и психологического настроя. Знакомство с известными спортсменами и тренерами по акробатике в РК. Анализ текста, структуры акробатического

элемента и танцевальной композиции.

Инструктаж по ТО и ТБ – 2 часа

Действия при командах «Хлор!», «Аммиак!», «Пожар!». План эвакуации.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правил безопасности при работе в группах, со спортивными снарядами, на тренажерах. Воспитание сознательной дисциплины обучающихся. Инструктаж по ПДД.

Теоретическая и психологическая подготовка – 4 часа

Значение физической культуры в укреплении здоровья. Личная гигиена: тела, одежды, обуви, жилья, сна. Требования к спортивной форме.

Закаливание: сущность, значение и методы повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Приемы страховки при работе со спортивным оборудованием.

Особенности техники упражнений спортивной акробатики (целостность, динамичность, выразительность). Понятие об акробатическом стиле выполнения упражнений.

2. Практические занятия.

Общая физическая и атлетическая подготовка (ОФП) – 43 часа.

Значение общей и атлетической подготовки и её влияние на гармоничное развитие учащихся. Общие понятия о строевых упражнениях.

Строевые упражнения.

- ходьба: с носка; на носках; на пятках; в полуприседе; с изменением темпа в чередовании с бегом, прыжками; движение в колонне по одному, по парам, под музыку; построение по росту, равнение, повороты на месте.

Легкоатлетические упражнения.

- бег, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения до 10м

Общеразвивающих упражнения.

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;

- упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; вис углом на гимнастической стенке;

- упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе;

- упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания; прыжки из приседа; прыжки на возвышенность;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий,

включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Самостоятельная работа.

- лыжи;
- плавание;
- бег на длинные дистанции;
- ОРУ.

Специальная физическая подготовка (СФП)- 61 час.

Малая акробатика.

- Группировка из упора лежа; группировка из седа;
- группировка в прыжке;
- перекат назад в стойку на лопатках
- перекат из седа с прямыми ногами;
- перекат вперед в стойку на груди;
- кувырок (кульбит)вперед из упора присев;
- кувырок вперёд из положения, стоя ноги врозь;
- кувырок шагом вперед;
- кувырок с опорой на одну руку;
- кувырок вперёд без опоры на руки;
- соединение нескольких кувырков;
- кувырок (кульбит)назад в группировке в упор присев;
- кувырок на одно колен;
- кувырок назад в положение, стоя ноги врозь, в полу шпагат;
- переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки;
- «колесо» на две ноги;
- «колесо» на колено;
- 2-3 подряд «колеса»;
- кувырок вперёд – подскок – «колесо».

Упражнения на равновесие.

- Стойка на груди (девочки);
- Стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук;
- Стойка на голове с согнутыми ногами толчком, махом;
- стойка, силой согнувшись на голове (мальчики);
- равновесие «ласточка» на правую и левую ногу.

Упражнения на гибкость и растяжку.

- наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь);
- мост из положения, стоя на возвышенность, опускание по стене (с помощью);
- мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно);
- «шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.

Упражнения на снарядах.

- прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх,

руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 90^0 , 180^0 ; с приземлением поочередно на правую, левую ногу;

- прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на $90,180^0$; на колени; в сед.

Упражнения для развития баланса.

- балансирование гимнастической палки на руке.

Акробатический прыжок.

- «рондат».

Техническая подготовка (ТП) – 86 часов.

Обязательные индивидуальные элементы II юношеского разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).

Парные и групповые упражнения.

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.

Анализ структуры акробатического элемента.

Хореографическая подготовка – 9 часов.

- равновесия с различными положениями рук;

- прыжок прогнувшись;

- прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону;

- прыжки с поворотами на 180 , 360 градусов;

- хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом;

- специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды);

- позиции ног, рук у станка;

- комплексы у станка;

- танцевальные шаги;

- приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону;

- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Анализ структуры танцевальной композиции.

Участие в соревнованиях – 4 часа.

Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»; соревнования по ОФП и СФП «Крепыш»; городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского (для наиболее одаренных и подготовленных обучающихся).

Количество стартов – 1-2 раза. Соревновательная этика. Символика РФ и РК (герб, флаг, гимн).

Показ видеоматериалов с показательных выступлений, соревнований. Разбор и обсуждение выступлений. Самоанализ.

Педагогический контроль – 6 часов.

Входящая диагностика.

Текущий контроль успеваемости.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 2 часа.

Подведение итогов. Личные творческие достижения. Награждение за

активное участие в жизни клуба, за преданность и любовь к акробатике, за настойчивость и трудолюбие, за высокие спортивные достижения. Планы самоподготовки на лето.

3 год обучения.

1.Теоретические занятия.

Вводное занятие -1 час.

Целеполагание на учебный год. Настойчивость, трудолюбие, сила воли – залог успеха в спорте и в жизни. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям, здоровому образу жизни. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Инструктаж по ГО и ТБ – 2 часа.

Действия при командах «ХЛОР!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. Пояса для страховки. ПДД.

Теоретическая и психологическая подготовка – 4 часа.

Влияние занятий акробатикой на организм человека(костную систему, мышцы, связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему).

Гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой.

Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике. Понятие «Спортивная этика».

2. Практические занятия.

Общая физическая и атлетическая подготовка (ОФП.) – 41 часа.

Строевые упражнения.

- ходьба: с носка, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; совершенствование строевых упражнений «змейка», «спираль».

Легкоатлетические упражнения.

- Бег с отведением прямых ног назад, вперед;
- Бег крестным шагом в сторону;
- бег спиной;
- бег в чередовании с прыжками и поворотами;
- бег с изменением скорости движения;
- лазание по гимнастической стенке;
- перелезание и перепрыгивание через препятствия;
- подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания в висе лежа на низкой и высокой перекладине;

- упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»;
- упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»;
- упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скакалку;
- упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа;
- упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Самостоятельная работа.

- лыжи;
- плавание;
- бег на длинные дистанции;
- ОРУ.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 61 час.

Малая акробатика.

- Перекат вперед в стойку на груди;
- перекат из стойки на голове в упор, лежа прогнувшись;
- кувырок (кульбит) в перед с прыжка;
- полёт кувырок (каскад в длину с места);
- кувырок вперёд с разбега;
- кувырок вперёд с поворотом в шпагат;
- кувырок, вперед согнувшись на колено;
- кувырок вперёд на возвышенность прыжком;
- соединение нескольких кувырков;
- кувырок из стойки на голове;
- кувырок (кульбит)назад в группировке в упор присев;
- кувырок назад в шпагат;
- кувырок, назад согнувшись на прямые ноги;
- переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки;
- «колесо» на две ноги со скамейке;
- 2-3 подряд;
- «колесо» через одну руку;
- «колесо» на колено;
- подъем со спины разгибом;
- темповой подскок «вальсет», он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Упражнения на равновесие.

- стойка, на голове силой согнувшись (мальчики);
- стойка на предплечьях (девочки);
- стойка на кистях с толчка одной ногой (с помощью);
- стойка на руках – опускание в шпагат;
- фронтальное равновесие;
- равновесие на локте с поддержкой.

Упражнения на гибкость и растяжку.

- наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь);
- мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно);
- мост из положения стоя;
- из моста встать на ноги (с помощью);
- мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая;
- «шпагат»;
- перекидка вперёд (на две или одну).

Упражнения на снарядах.

- прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180^0 , 360 ; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов.

- прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 180 , 360 градусов; на колени; в сед; комбинации из 3-4 прыжков.

Упражнения для развития баланса.

- броски и ловля мяча и теннисных шариков; жонглирование одним предметом (теннисный мяч)

Акробатические прыжки.

- с подскока переворот вперёд;
- переворот (на две или одну);
- «рондат» - «рондат».

Анализ структуры акробатического элемента.

Техническая подготовка – 86 часов.

Обязательные индивидуальные элементы I юношеского разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).

Парные и групповые упражнения.

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.

Анализ структуры акробатического элемента.

Хореографическая подготовка 9 часов.

- "батманы" (махи, в т.ч. высокие);
- прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону;
- прыжки с поворотами на 180 , 360 градусов;
- хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом;
- специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды);
- прыжок со сменой ног;

- позиции ног, рук у станка;
- комплексы у станка;
- приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног - в седе);
- повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене.
- танцевальные шаги;
- приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Анализ танцевальной композиции.

Участие в соревнованиях - 6 часов.

Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»; соревнования по ОФП и СФП «Крепыш»; городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского (для наиболее одаренных и подготовленных обучающихся); кубковые и матчевые соревнования; участие в творческих отчётах клуба акробатики «Королева риска» и ЦДТ.

Количество стартов – 1-3 раза.

Показ видеоматериалов с показательных выступлений, соревнований. Разбор и обсуждение выступлений. Самоанализ.

Педагогический контроль – 6 часов.

Входящая диагностика.

Текущий контроль успеваемости.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 2 часа.

Обсуждение итогов учебного года. Личные творческие достижения обучающихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.

4-ый год обучения.

1.Теоретические занятия.

Вводное занятие – 1 час.

Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Взаимопомощь, уважение к товарищам, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплина. Чувство команды. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Инструктаж по ГО и ТБ - 2 часа.

Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. ПДД.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. Пояса для страховки.

Теоретическая и психологическая подготовка - 8 часов.

Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

Вред курения, наркотиков, алкоголя.

Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Профилактика спортивных травм. Оказание первой медицинской помощи при травмах (раны, ушибы, разрывы мышц, связок, сухожилий).

Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике. Понятие «Спортивная этика».

Краткая характеристика и классификация статистических, силовых и массовых упражнений. Профилирующие элементы в акробатике.

Психологический настрой на соревновательную деятельность и показательные выступления. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП.) - 51 час.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег в чередовании с прыжками и поворотами;
- бег с изменением скорости движения;
- перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»;
- подвижные и спортивные игры;
- метание тяжелого мяча.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине.
- упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»
- упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка».
- упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков.
- упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе.
- упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Самостоятельная работа.

- лыжи;

- плавание;
- бег на длинные дистанции;
- ОРУ.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 68 часов.

Малая акробатика.

- Кувырок (кульбит) вперед с прыжка;
- Полёт кувырок (каскад в длину с места), тоже с разбега;
- кувырок с поворотом в шпагат;
- кувырок на возвышенность прыжком;
- соединение нескольких кувырков;
- из стойки на руках переход в кувырок вперёд;
- кувырок (кульбит) назад в группировке в шпагат;
- кувырок назад из основной стойки руки вверх, с прямыми ногами;
- кувырок, назад согнувшись в стойку на руках;
- 2-3 колеса через галоп;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову;
- «фляк» на колено

Акробатические прыжки.

- переворот на одну - «рондат» - «фляк»;
- «рондат» - «фляк»;
- «курбет» с рук на ноги;
- Переворот - кувырок прыжком;
- «арабский» переворот;

Упражнения на равновесие.

- стойка на голове силой из шпагата;
- стойка на предплечьях (девочки);
- стойка на кистях с толчка (одной или двумя), махом;
- равновесие на локте «крокодил» с поддержкой;
- фронтальное равновесие (мальчики);
- затяжка одной (девочки).

Упражнения на гибкость и растяжку.

- мост из положения стоя;
- мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая;
- «шпагат» на возвышенности;
- перекидка вперёд (с двух ног на две);
- перекидка вперёд в сед;
- перекидка назад махом;
- перекидка назад из седа.

Упражнения на снарядах.

- прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180°, 360°; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов.

- прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в

вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков.

Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

- вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов;
- прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе.

Упражнения с тренажерами (стояки, балансирование предметов.)

- броски и ловля мяча и теннисных шариков;
- жонглирование двумя предметами;
- углы: ноги врозь, вместе;
- «крокодил»;
- балансирование тренажера.

Анализ структуры акробатического элемента.

Техническая подготовка – 126 часов.

Парные и групповые упражнения.

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III взрослого разряда.

Обязательные индивидуальные элементы III взрослого разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).

Хореографическая подготовка.

- "батманы" (махи, в т.ч. высокие);
- прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону;
- прыжки с поворотами на 180, 360 градусов;
- хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом;
- специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды);
- разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку;
- позиции ног, рук у станка;
- комплексы у станка;
- приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног в седе);
- повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене.
- танцевальные шаги;
- приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях;
- перекидной прыжок;
- прыжок кольцом одной (девочки).

Анализ танцевальной композиции.

Участие в соревнованиях – 8 часов.

Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»; соревнования по ОФП и СФП «Крепыш»; городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского (для наиболее одаренных и подготовленных учащихся); кубковые и матчевые соревнования городов Росси; участие в

творческих отчётах клуба акробатики «Королева риска» и ЦДТ.

Количество стартов – 3-4 раза.

Показ видеоматериалов с показательных выступлений, соревнований.
Разбор и обсуждение выступлений. Самоанализ.

Педагогический контроль – 6 часов.

Входящая диагностика.

Текущий контроль успеваемости.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 2 часа.

Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.

5-ый год обучения.

1.Теоретические занятия.

Вводное занятие – 1 час

Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Инструктаж по ГО и ТБ – 2 часа.

Действия при командах «ХЛОР!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. Пояса для страховки. ПДД.

Теоретическая и психологическая подготовка – 10 часов.

Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

Вред курения, наркотиков, алкоголя.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Профилактика спортивных травм.

Оказание первой медицинской помощи при травмах (раны, ушибы, разрывы мышц, связок, сухожилий). Кровотечения: его виды и способы остановки. Переломы, наложение шины.

Общие основы методики обучения и тренировки акробата.

Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

Освоение способов (методики) психологической настройки перед соревнованиями.

2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП.) – 60 часов.

Легкоатлетические упражнения.

- бег в чередовании с прыжками и поворотами, изменение скорости движения;
- перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»;
- подвижные и спортивные игры;
- метание тяжелого мяча;

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине;
- упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»;
- упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»;
- упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков;
- упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор, лежа; несколько прыжков в темпе;
- упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Самостоятельная работа.

- лыжи;
- плавание;
- бег на длинные дистанции;
- ОРУ.

Специальная физическая подготовка (СФП) -79 часов.

Малая акробатика.

- Кувырок (кульбит) вперед с разбега прогнувшись;
- кувырок на возвышенность прыжком, не касаясь руками;
- из стойки на руках переход в кувырок на прямые ноги;
- кувырок(кульбит) назад согнувшись в стойку на руках;
- «фляк» в упор лёжа.

Акробатические прыжки.

- «рондат» - «фляк»-« фляк»;
- «рондат»-поворот на 180 градусов-«рондат»;

- «курбет» -«фляк»;
- «курбет» - сальто;
- кувырок назад-«фляк»;
- сальто вперёд;
- переворот кувырок прыжком (мальчики);
- маховое сальто с поворотом (девочки).

Упражнения на равновесие.

- Стойка на голове силой из шпагата;
- стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка (девочки);
- стойка на руках с толчка (одной или двумя), махом;
- равновесие на локте «крокодил»;
- фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате;
- затяжка одной и двумя (девочки).

Упражнения на гибкость и растяжку.

- мост на одной ноге и руке;
- «шпагаты» на возвышенности;
- перекидка вперед и назад со сменой ног;
- перекидка назад на колено;
- перекидка назад в «ласточку» (девочки).

Упражнения на снарядах.

- прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов; «фляк».

- прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков; «фляк».

Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

- вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе.

Упражнения с тренажерами (стояки, балансирование предметов.)

- подброска и ловля тренажера (имитирующих работу с партнером).

- углы: ноги врозь, в «узко ручке».

- «крокодил»

- балансирование тренажера.

Анализ структуры акробатического элемента.

Техническая подготовка – 168 часов.

Парные и групповые упражнения.

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда

Обязательные индивидуальные элементы Празряда
(классификационная программа по спортивной акробатике).

Хореографическая подготовка – 18 часов.

- "батманы" (махи, в т.ч. высокие);
- прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону;
- прыжки с поворотами на 180, 360 градусов;
- хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом;
- специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды);
- разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку;
- позиции ног, рук у станка;
- комплексы у станка;
- приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног вседе);
- повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене;
- танцевальные шаги;
- приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону;
- прыжок «складка ноги врозь» (мальчики);
- прыжок кольцом, одной касаясь (девочки);
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Анализ танцевальной композиции.

Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Развитие у обучающихся педагогических навыков. Формирование навыков инструктора по спорту. Общие основы методики обучения и тренировки. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений.

Правила соревнований. Сбавки. Категории соревнований. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.

Участие в соревнованиях – 12 часов.

Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»; соревнования по ОФП и СФП «Крепыш»; городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского (для наиболее одаренных и подготовленных учащихся); кубковые и матчевые соревнования городов России; участие в творческих отчётах клуба акробатики «Королева риска» и ЦДТ.

Количество стартов – 4-6 раз.

Показ видеоматериалов с показательных выступлений, соревнований. Разбор и обсуждение выступлений. Самоанализ.

Педагогический контроль – 6 часов.

Входящая диагностика.

Текущий контроль успеваемости.

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 2 часа.

Обсуждение итогов учебного года, самоанализ обучающихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

- Знать основные понятия о ЗОЖ, основах гигиены и закаливания.
- Знать классификационные требования, типичные ошибки в исполнении обязательных и произвольных упражнений.
- Выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки.
- Уметь правильно интерпретировать и выполнять акробатические элементы, представленные на схеме.
- Выполнять специальные физические упражнения и акробатические элементы (прыжки на батуте, на подкидных снарядах, шпагаты, стойки, акробатические прыжки с разбега и др.).
- Выполнять разрядные нормативы.
- Применять знания по технической и хореографической подготовке при составлении произвольной программы.
- Анализировать выполнение спортивной композиции с точки зрения правильности выполнения элементов.
- Иметь начальный опыт инструкторской и судейской практики соревнований в д/о.
- Иметь опыт подготовки, проведения и участия в коллективных делах клуба.
- Свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- Организовывать свое рабочее место.
- Определять и формулировать цель выполнения заданий.
- Определять план выполнения заданий, проговаривать последовательность действий.
- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом.
- Выполнять оценку результатов своей работы.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы.
- Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие изучаемых знаний.
- Анализировать, группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.
- Находить ответы на простые и сложные вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- Участвовать в диалоге на занятии.
- Отвечать на вопросы педагога, учащихся.
- Слушать и понимать речь других, высказывать свою точку зрения, обосновывать ее и принимать другую точку зрения.
- Соблюдать простейшие нормы речевого этикета, совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Участвовать, взаимодействовать в паре, группе.
- Задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- Имеет адекватное представление о своих способностях.
- Стремится к приобретению новых знаний и умений, стремится к практической деятельности, проявляет устойчивый интерес к занятиям.
- Имеет представления о моральных нормах поведения, может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм.

Ожидаемые результаты:

На конец первого года обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их;
- осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

уметь:

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- выполнять акробатические упражнения: равновесие на одной ноге «флаг»; кувырок вперед, кувырок вперед в сед; наклон вперед; стойка на лопатках «березка»; «мост»; «рыбка»; «корзинка» с захватом голени; кувырок назад; колесо боком.

- выполнять простейшие танцевальные движения.

К концу **второго года** обучения обучающие должны

знать:

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические упражнения: равновесие на одной ноге «ласточка»; стойка на голове; «мост» до шпагата; «корзинка» с выкрытом; «шпагат»; «рондат»;

К концу **третьего года** обучения обучающие должны

знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

уметь:

- выполнять акробатические упражнения: равновесия на одной ноге: «фронтальное равновесие»; стойка в кувырок; сидя ноги врозь наклон вперед; стойка на руках махом ноги вместе; «мост» до шпагата; «перекидки» вперед, назад с двух на две; курбет; перекат назад с прямых на прямые ноги; стойка на голове силой согнувшись (мальчики); стойка на предплечьях (девочки);
- соединять сложные танцевальные, акробатические элементы в показательный номер.

К концу **четвёртого года** обучения обучающие должны

знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

уметь:

- выполнять акробатические упражнения: равновесия на одной ноге: «фронтальное равновесие»; стойка в кувырок; стойка на руках махом ноги вместе; «крокодил»; «мост» до шпагата; «перекидки» вперед, назад с одной на одну; курбет; перекат назад с прямых ног через стойку на руках; «колесо» - «рондат»; «рондат» - «фляк»
- соединять сложные танцевальные, акробатические элементы в показательный номер.

К концу пятого года обучения обучающие должны

Знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- характеристику сложных акробатических упражнений;
- знать технику выполнения и соединения сложных акробатических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

Уметь:

- выполнять акробатические упражнения: равновесия на одной ноге: «затяжка» одной и двумя; стойка в кувырок на прямые ноги встать; стойка на руках силой ноги врозь; «крокодил» на одной руке; «мост» до шпагата; «перекидки» вперед, назад со сменой ног; курбет ; перекат назад с прямых ног через стойку на руках; «курбет» - «фляк»
- соединять сложные танцевальные, акробатические элементы в показательный номер.

Ожидается, что в ходе реализации образовательной программы у обучающихся:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
- сформируются представления о здоровом образе жизни;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная акробатика» проводятся на базе Дворца культуры «Бумажник». Занятия организуются в спортивном зале СКА «Королева риска», соответствующих требованиям СП и техники безопасности.

В клубе акробатики «Королева риска» для организации учебных занятий имеется спортивный зал, отвечающий требованиям и нормам СП: расположен на первом этаже, имеются, находятся приборы водяного отопления. Температура сохраняется в пределах +18 +20С. Влажность воздуха в пределах 50-60%. Окна располагаются вдоль стен. Световая площадь окон около 1/2 площади пола.

Спортивный зал оснащён оборудованием:

- ковер (место для обще развивающих и вольных упражнений, для акробатических прыжков) 1 шт;
- шведские стенки 4 шт.,
- переносные снаряды («конь» 1 шт., «козёл» 1 шт., минитрамп 1 шт., мостик 2 шт., баллон 1 шт.);
- маты 11 шт.;
- место для прыжков (батут) 1шт.;
- скамейки для отдыха 5 шт.;

При спортивном зале предусмотрены вспомогательные помещения:

- преподавательская (инструкторская);
- раздевалки (мужская и женская);
- туалетные комнаты (мужская и женская);
- душевые;
- гардеробная;
- инвентарная комната.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Методическая литература:

1.1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

1.2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.

1.3. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970.

1.4. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.

2. Периодическая литература:

2.1. Журналы «Дополнительное образование» -5 шт.

2.2.Журналы «Физкультура и спорт» - 3 комплекта

3. Комплект диагностических методик и контрольных нормативов по ОФП и СФП- 1 комплект.

4. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»;
- «Спортивные игры»;
- сценарии коллективных спортивных праздников – 3 шт.
- 5. Архивы фотоматериалов и публикаций – 1 папка.
- 6. Эскизы спортивных купальников – 1 папка.
- 7. Фонотека - ауди-кассеты -25 шт, СД-диски-12 шт.
- 8. Видеофонд–записи выступлений на соревнованиях, из жизни клуба «Королева риска», показательные выступления гимнасток, DVD- 4 шт.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Федерация Спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/>
2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

Словесный - устное изложение, беседа, анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Наглядный - показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Практический - тренировочные упражнения, практическая работа.

Средства обучения: аудиальные-магнитофоны, аудиовизуальные-фильмы, телевидение, видео сюжеты.

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии деятельностного типа:

Педтехнология	Эффект использования технологий
Здоровьесберегающая технология	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни.
Технология разноуровневого обучения	- работа детей в парно-групповых упражнениях, когда учащиеся разного уровня подготовки состоят в одной спортивной группе: женские, мужские и смешанные пары, групповые упражнения женские и мужские,
Технология игрового	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;

обучения	- повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
Рефлексивная технология	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения. - контроль и закрепление знаний учащихся. - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников.
Технология коллективно-взаимообучения	- самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех); - умение работать в микрогруппах (разработка сценариев); - распределение задания в разновозрастных группах (поиск, сбор информации, изготовление реквизита, оформление спортивного зала к мероприятиям, разучивание ролей); - воспитание общественно-активной личности; - позитивная социализация учащихся.
Технология деятельностного метода	- учащихся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы. - формируются умения творчески, нестандартно решать учебные задачи. - возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе. - интерес к предмету.
Информационная технология	- памятки для родителей, смс-сообщения; - размещение информации для учащихся и их родителей через социальные сети; - запись на видео соревнований и дальнейший анализ выступлений; - запись на видео фрагмента занятия с дальнейшим просмотром и разбором.

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельностного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;

- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Система дидактических принципов

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей *системой дидактических принципов*:

- 1) Принцип ***деятельности*** - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.
- 2) Принцип ***непрерывности*** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.
- 3) Принцип ***целостности*** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).
- 4) Принцип ***минимакса*** – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).
- 5) Принцип ***психологической комфортности*** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.
- 6) Принцип ***вариативности*** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.
- 7) Принцип ***творчества*** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии в акробатике, о методах обучения, о технике элементов акробатики, о правилах соревнований по акробатике.

На практических занятиях дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и психической подготовленности обучающихся.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки. После проведения общей разминки выделяется время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия стоит задача овладения упражнениями учебной программы. Различные элементы акробатики, прыжки на батуте и баллоне, парно - групповые упражнения, круговая тренировка, спортивные игры с элементами акробатики применяются как вспомогательные средства для достижения главной цели – изучение акробатических элементов. Игровые моменты в основной части занятия необходимы для воспитания физических и нравственных качеств учеников, для повышения эмоциональности на занятиях. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Количество повторений каждого упражнения или соединения подбирается таким образом, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка, с учетом личностных особенностей и способностей обучающихся.

Заключительная часть занятия используется для укрепления мышц спортсмена посредством общефизических упражнений с последующим приведением организма учеников в относительно спокойное состояние. Можно включить малоподвижные игры, упражнения на восстановление дыхания, теоретические сведения.

Структура занятия введения нового знания в рамках деятельностного подхода имеет следующий вид:

1. Мотивирование к учебной деятельности

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности на уроке. С этой целью на данном этапе организуется его мотивирование к учебной деятельности, а именно:

- 1) актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности (“надо”);
- 2) создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность (“хочу”);
- 3) устанавливаются тематические рамки (“могу”).

В развитом варианте здесь происходят процессы адекватного самоопределения в учебной деятельности и самополагания в ней,

предполагающие сопоставление учеником своего реального “Я” с образом “Я - идеальный ученик”, осознанное подчинение себя системе нормативных требований учебной деятельности и выработку внутренней готовности к их реализации.

2. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии

На данном этапе организуется подготовка и мотивация учащихся к надлежащему самостоятельному выполнению пробного учебного действия, его осуществление и фиксация индивидуального затруднения.

Соответственно, данный этап предполагает:

- 1) актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;
- 2) актуализацию соответствующих мыслительных операций и познавательных процессов;
- 3) мотивацию к пробному учебному действию (“надо” - “могу” - “хочу”) и его самостоятельное осуществление;
- 4) фиксацию индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия или его обосновании.

3. Выявление места и причины затруднения

На данном этапе учитель организует выявление учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны:

- 1) восстановить выполненные операции и зафиксировать (вербально и знаково) место- шаг, операцию, где возникло затруднение;
- 2) соотнести свои действия с используемым способом действий (алгоритмом, понятием и т.д.) и на этой основе выявить и зафиксировать во внешней речи причину затруднения - те конкретные знания, умения или способности, которых недостает для решения исходной задачи и задач такого класса или типа вообще.

4. Построение проекта выхода из затруднения (цель и тема, способ, план, средство)

На данном этапе учащиеся в коммуникативной форме обдумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранение возникшего затруднения), согласовывают тему урока, выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства- алгоритмы, модели и т.д. Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем – побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов.

5. Реализация построенного проекта

На данном этапе осуществляется реализация построенного проекта: обсуждаются различные варианты, предложенные учащимися, и выбирается оптимальный вариант, который фиксируется в языке вербально и знаково. Построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение. В завершение уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения.

6. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи

На данном этапе учащиеся в форме коммуникации (фронтально, в группах, в парах) решают типовые задания на новый способ действий с проговариванием алгоритма решения вслух.

7. Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону (или критериям)

При проведении данного этапа используется индивидуальная форма работы: учащиеся самостоятельно выполняют задания нового типа и осуществляют их самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном. В завершение организуется исполнительская рефлексия хода реализации построенного проекта учебных действий и контрольных процедур.

Эмоциональная направленность этапа состоит в организации, по возможности, для каждого ученика ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшую познавательную деятельность.

8. Включение в систему знаний и повторение

На данном этапе выявляются границы применимости нового знания и выполняются задания, в которых новый способ действий предусматривается как промежуточный шаг.

Организуя этот этап, учитель подбирает задания, в которых тренируется использование изученного ранее материала, имеющего методическую ценность для введения в последующем новых способов действий. Таким образом, происходит, с одной стороны, автоматизация умственных действий по изученным нормам, а с другой – подготовка к введению в будущем новых норм.

9. Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог)

На данном этапе фиксируется новое содержание, изученное на уроке, и организуется рефлексия и самооценка учениками собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Таким образом, с учетом специфики спортивных занятий, схема занятия в системно-деятельностном подходе трансформируется следующим образом:

Подготовительная часть	1.Мотивирование к учебной деятельности. 2.Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии. 3.Выявление места и причины затруднения. 4.Построение проекта выхода из затруднения (цель и тема, способ, план, средство)
Основная часть	5.Реализация построенного проекта 6.Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи. 7.Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону (или критериям).
Заключительная часть	8.Включение в систему знаний и повторение. 9.Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог).

Музыкальное сопровождение на занятии используется для поддержания работоспособности учащихся, развития чувства ритма.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении упражнений, освоить навыки судейства, выполнять требования для получения звания «инструктор по спорту» и судейской категории по акробатике.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой каждый педагог соблюдает основные положения:

- проводит общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдает последовательность в обучении;
- знает и учитывает индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускает нарушения дисциплины на занятиях;
- следит за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применяет приемы страховки и помощи при выполнении изучаемых упражнений, приучает занимающихся к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использует и бережет инвентарь;
- следит за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие разрешение врача. Каждый урок включает в себя разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту, которые проводятся, в том числе, игровым и соревновательным методом. Часто используются подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики. В группах начальной подготовки теоретические знания не проводятся.

Учебно-тренировочные группы комплектуются по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации разделы ОФП, СФП, ТП (техническая подготовка) в группах 2 г.о. входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и ТП., что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в группах 3-4 годов обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной части урока. Именно в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. В процессе тренировки большое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию вкуса к красоте движений.

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок. Педагог учитывает интервалы между подходами от упражнения к упражнению, широко используя метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений).

Работа с родителями.

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся

в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, описание контрольно-измерительных материалов программы.

1 год обучения

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации. Сроки проведения
1.	Выявить исходный уровень общей физической подготовки учащихся	Тестирование по ОФП	Оценка общей физической подготовки учащихся	-Умение самостоятельно выполнять общефизические упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.	Входящая диагностика. Сентябрь.
2.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Тестирование по ОФП	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле, умения применять полученные знания при выполнении работ	Выполнять упражнения по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.	Текущий контроль. Декабрь.
3.	Выявить качество освоения программы 1 года обучения	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания.	- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни; - Знание терминологии и основ техники выполнения акробатических упражнений; Умение самостоятельно составлять и выполнять акробатическую		Промежуточная аттестация. Апрель.

				ю комбинацию.		
--	--	--	--	------------------	--	--

2-4 год обучения

№ п/ п	Предмет оценивани я	Формы и методы оценивания	Характеристи ка оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивани я	Вид аттестации. Сроки проведения
1.	Определит ь уровень общей физическо й подготовк и на начало учебного года	Тестирование по ОФП	Оценка общей физической подготовки учащихся	-Умение самостоятельн о выполнять общефизическ ие упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.	Входящая диагностика. Сентябрь.
2.	Определит ь уровень усвоения полученны х ЗУМ, определит ь динамику развития физически х качеств	Тестирование по ОФП	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле, умения применять полученные знания при выполнении работ	Выполнять упражнения по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.	Текущий контроль. Декабрь.
3.	Выявить качество освоения программ ы 2-4 года обучения	Опрос. Выполнение акробатическ ой комбинации	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания	- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни; - Знание приемом страховки при работе со спортивным оборудованием ; - Умение самостоятельн о составлять и выполнять акробатическу ю комбинацию.	Высокий – 20-24 б. Средний – 11-19 б. Низкий – 0-10 б.	Промежуточн ая аттестация. Апрель.

5 год обучения

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации. Сроки проведения
1.	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Тестирование по ОФП	Оценка общей физической подготовки учащихся	- Умение самостоятельно выполнять общефизические упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.	Входящая диагностика. Сентябрь.
2.	Определить уровень усвоения полученных ЗУМ, определить динамику развития физических качеств	Тестирование по ОФП	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле, умения применять полученные знания при выполнении работ	Выполнять упражнения по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.	Текущий контроль. Декабрь.
3.	Выявить качество освоения программы	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания	- Знание особенностей организации тренировок всех систем и функций организма; - Умение самостоятельно составлять и выполнять акробатическую комбинацию.	Высокий – 20-24 б. Средний – 11-19 б. Низкий – 0-10 б.	Промежуточная аттестация. Апрель.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Литература для педагогов

1. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2017-2020г.
2. Свод правил по спортивной акробатике 2017- 2020г.
3. Выршиков А.Н. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. – М.: Глобус, 2007. – 132 с

4. Зеленова Н. Г., Осипова Л. Е. Мы живем в России. Издание: «Скрипторий», 2003. – 112 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
6. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.
7. Как воспитать в ребенке творческую личность? / Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 100 с.
8. Картушина М.Ю. Праздники для детей. –М.:Сфера, 2012. – 128 с.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 110 с.
10. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970.
11. Рылеева Е.В. Вместе веселее (дидактические игры для развития навыков сотрудничества). -М.: Аирис Пресс. 2004. – 87 с.
12. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.
13. Ходаковская З.В. Музыкальные праздники для детей: Сборник сценариев – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 35 с.
14. Черенкова Е.Ф. Уроки этикета и вежливости для детей / Е.Ф. Черенкова – М.: ДОМ. XXI век, 2006. – 188 с.
15. Чермашенцева О.В. Основы безопасного поведения дошкольников: Занятия. Планирование. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2010. – 56 с.
16. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет.– М.: Сфера, 2010. – 80 с.
17. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: Официальный сайт Международной федерации гимнастики TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
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/

Литература для учащихся

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984.
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Иванидский М.Ф. Анатомия человека.- М.: Физкультура и спорт, 1966.

4. Игротека для мальчиков. Составитель Е. Гудневич. – М.: Олимп, 2010. – 70с.
5. Кёнекке Оле. Да здравствует спорт! -М.: Мелик-Пашаев, 2019
- 6.Коркин В.Н., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: Физкультура и спорт, 1967
- 8.Лыткин Л.А. Сыктывкар и сыктывкарцы. - Сыктывкар, 2004. – 100 с.
9. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Всего	Т	П
1.		Вводное занятие.	1.1 Введение в деятельность. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.1 Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г. Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации.	1	1	
3.		Педагогический контроль	7.1 Входящая диагностика.	1		1
4.		Педагогический контроль	7.1 Входящая диагностика.	1		1
5.		ОФП	3.2 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1
6.		СФП	4.1 Малая акробатика. Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине.	1		1
7.		ОФП	3.1 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
8.		СФП	4.2 Малая акробатика. Перекат: назад в группировке, назад в стойку на лопатках.	1		1
9.		СФП	4.3 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) вперед в группировке.	1		1
10.		СФП	3.1 Упражнения на гибкость и растяжку. Разнообразные наклоны туловища, стоя (вперед, назад, в сторону).	1		1
11.		ОФП	3.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе.	1		1
12.		СФП	4.3 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) вперед в группировке.	1		1
13.		ОФП	3.4 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки.	1		1
14.		СФП	4.4 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) назад в группировке с возвышенности.	1		1
15.		ОФП	3.6 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	1		1
16.		СФП	4.5 Малая акробатика. Переворот боком "колесо".	1		1

17.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс по СФП - III юношеского разряда.	1		1
18.		СФП	4.4 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) назад в группировке с возвышенности.	1		1
19.		СФП	4.7 Упражнения на равновесие. «Флажок».	1		1
20.		СФП	4.6 Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1		1
21.		СФП	4.9 Упражнения на гибкость и растяжку. Наклоны в седе вперед (ноги вместе, ноги врозь).	1		1
22.		СФП	4.7 Упражнения на равновесие. «Флажок».	1		1
23.		ОФП	3.5 ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
24.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
25.		СФП	4.1 Малая акробатика. Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине.	1		1
26.		СФП	4.15 Упражнения для развития баланса. Броски и ловля мяча и теннисных шариков.	1		1
27.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
28.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
29.		ОФП	3.3 Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища из положения, лежа на животе.	1		1
30.		СФП	4.6 Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1		1
31.		СФП	4.1 Малая акробатика. Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине.	1		1
32.		СФП	4.3 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) вперед в группировке.	1		1
33.		СФП	4.8 на гибкость и растяжку. Разнообразные наклоны туловища, стоя (вперед, назад, в сторону).	1		1
34.		СФП	4.10 Упражнение на гибкость и растяжку. Мост из положения, лежа на спине.	1		1
35.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
36.		ОФП	3.4 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки.	1		1
37.		СФП	4.6 Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1		1
38.		СФП	4.10 Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из положения, лежа на спин.	1		1
39.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
40.		СФП	4.6 Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1		1
41.		СФП	4.2 Малая акробатика. Перекат: назад в группировке, назад в стойку на лопатках.	1		1
42.		СФП	4.5 Малая акробатика. Переворот боком "колесо".	1		1
43.		Участие в соревнованиях	6.1 Внутриклубных соревнованиях «Крепыш»	1		1
44.		Участие в	6.1 Внутриклубных соревнованиях «Крепыш»	1		1

		соревнованиях			
45.		ОФП	3.6 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	1	1
46.		СФП	4.3 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) вперед в группировке.	1	1
47.		СФП	4.10 Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из положения, лежа на спине.	1	1
48.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1	1
49.		ОФП	3.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе.	1	1
50.		ОФП	3.4 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки.	1	1
51.		СФП	4.4 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) назад в группировке с возвышенности.	1	1
52.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1	1
53.		СФП	4.5 Малая акробатика. Переворот боком "колесо".	1	1
54.		СФП	4.9 Упражнения на гибкость и растяжку. Наклоны в седе вперед (ноги вместе, ноги врозь).	1	1
55.		СФП	4.6 Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1	1
56.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1	1
57.		ОФП	3.7 Ходьба на лыжах до 2 км	1	1
58.		ОФП	3.7 Ходьба на лыжах до 2 км	1	1
59.		ОФП	3.8 Плавание до 800 м	1	1
60.		Педагогический контроль	7.2 Текущий контроль успеваемости.	1	1
61.		Педагогический контроль	7.2 Текущий контроль успеваемости.	1	1
62.		СФП	4.4 Малая акробатика. Кувырок (кульбит) назад в группировке с возвышенности.	1	1
63.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1	1
64.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1	1
65.		СФП	4.12 Упражнения на гибкость и растяжку. «Шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.	1	1
66.		ОФП	3.6 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание	1	1

			через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.			
67.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
68.		ОФП	3.1 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
69.		Инструктаж по ГО и ТБ.	Техника безопасности при проведении занятий, использование спортивных снарядов; ПДД.	1	1	1
70.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов на колени.	1		1
71.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
72.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1
73.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
74.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
75.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью).	1		1
76.		СФП	Упражнения на равновесие. «Флажок».	1		1
77.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов на колени.	1		1
78.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки с трамплина: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх; прогибаясь, в соединении с кувырком вперед; группируясь.	1		1
79.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе.	1		1
80.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
81.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
82.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
83.		Техническая подготовка	5.1 Комплекс III юношеского разряда.	1		1
84.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки.	1		1
85.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
86.		СФП	Малая акробатика. Переворот боком "колесо".	1		1
87.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из положения, лежа на спине.	1		1
88.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
89.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
90.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1

91.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине.	1		1
92.		СФП	Малая акробатика. Переворот боком "колесо".	1		1
93.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью).	1		1
94.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища из положения, лежа на животе.	1		1
95.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
96.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
97.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
98.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
99.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
100.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях. ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	1		1
101.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
102.		СФП	Малая акробатика. Перекат: назад в группировке, назад в стойку на лопатках.	1		1
103.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
104.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
105.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью).	1		1
106.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
107.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки с трамплина: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх; прогибаясь, в соединении с кувырком вперед; группируясь.	1		1
108.		СФП	Упражнения для развития баланса. Броски и ловля мяча и теннисных шариков.	1		1
109.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
110.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
111.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания и прыжки.	1		1
112.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. «Шпагат»:	1		1

			разведение ног в шпагат с выдвижением правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.			
113.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
114.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
115.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
116.		ОФП	Самостоятельная работа. Подвижные игры.	1		1
117.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	1		1
118.		ОФП	Самостоятельная работа. Плавание.	1		1
119.		ОФП	Самостоятельная работа. ОРУ.	1		1
120.		ОФП	Самостоятельная работа. ОРУ.	1		1
121.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
122.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью).	1		1
123.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация.	1		1
124.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация.	1		1
125.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
126.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1
127.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. Мост из стойки на коленях наклоном назад (с помощью).	1		1
128.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
129.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов на колени.	1		1
130.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
131.		Техническая подготовка	Комплекс III юношеского разряда.	1		1
132.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку. «Шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвижением правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.	1		1
133.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1
134.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
135.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий,	1		1

			включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.			
136.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки с трамплина: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх; прогибаясь, в соединении с кувырком вперед; группируясь.	1		1
137.		ОФП	Самостоятельная работа. Подвижные игры.	1		1
138.		ОФП	Самостоятельная работа. Подвижные игры.	1		1
139.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1		1
140.		СФП	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов на колени.	1		1
141.		ОФП	Самостоятельная работа. Бег на длинные дистанции.	1		1
142.		ОФП	Самостоятельная работа. Бег на длинные дистанции.	1		1
143.		Итоговое занятие	Подведение итогов за год. Личные творческие достижения учащихся. Награждение за достигнутые успехи, целеустремленность, трудолюбие и любовь к спорту.	1		1
144.		Итоговое занятие	Подведение итогов за год. Личные творческие достижения учащихся. Награждение за достигнутые успехи, целеустремленность, трудолюбие и любовь к спорту.	1		1
			Всего:	144	3	141

2 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Всего	Т	П
1.		Вводное занятие	1.1 Цели и задачи на учебный год. Необходимость соблюдения дисциплины на занятиях. Зависимость конечного результата от регулярности тренировок, отсутствия пропусков занятий, самоотдачи на занятиях и психологического настроя. Знакомство с известными спортсменами и тренерами по акробатике в РК. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ	2.1 Действия при командах «Хлор!», «Аммиак!», «Пожар!». План эвакуации. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	1	
3.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика	1		1
4.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика	1		1
5.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.1 Значение физической культуры в укреплении здоровья. Личная гигиена: тела, одежды, обуви, жилья, сна. Требования к спортивной форме.	1	1	
6.		ОФП	4.1 Строевые упражнения: ходьба: с носка; на носках; на пятках; в полуприседе; с изменением темпа в чередовании с бегом, прыжками; движение в колонне по одному, по парам, под музыку; построение по росту, равнение, повороты на месте.	1		1
7.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: бег, бег спиной	1		1

			вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения до 10м			
8.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
9.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
10.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
11.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания; прыжки из приседа; прыжки на возвышенность	1		1
12.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1
13.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
14.		ОФП	4.1 Строевые упражнения: ходьба: с носка; на носках; на пятках; в полуприседе; с изменением темпа в чередовании с бегом, прыжками; движение в колонне по одному, по парам, под музыку; построение по росту, равнение, повороты на месте.	1		1
15.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: бег, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения до 10м	1		1
16.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
17.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
18.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; вис углом на гимнастической стенке	1		1
19.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
20.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
21.		СФП	5.1 Малая акробатика: группировка, из упора лёжа; группировка из седа; группировка в прыжке	1		1
22.		СФП	5.2 Малая акробатика: перекат назад в стойку на лопатках; перекат из седа с прямыми ногами	1		1
23.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
24.		СФП	4.5 Малая акробатика: перекат вперед в стойку на груди; кувырок (кульбит) вперед из упора присев	1		1
25.		Техническая	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II	1		1

		подготовка	юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).			
26.		СФП	4.3 Малая акробатика: перека́т назад в стойку на лопатках; перека́т из седа с прямыми ногами	1		1
27.		Техническая подготовка	5.1 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
28.		СФП	5.2 Малая акробатика: группировка, из упора лёжа; группировка из седа; группировка в прыжке	1		1
29.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
30.		СФП	5.3 Малая акробатика: перека́т вперед в стойку на груди; кувырок (кульбит)вперед из упора присев	1		1
31.		Хореографическая подготовка	9.2 Прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	1		1
32.		СФП	5.4 Малая акробатика: кувырок вперёд из положения, стоя ноги врозь; кувырок шагом вперед	1		1
33.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
34.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
35.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
36.		СФП	5.4 Малая акробатика: кувырок вперёд из положения, стоя ноги врозь; кувырок шагом вперед	1		1
37.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
38.		СФП	5.5 Малая акробатика: кувырок с опорой на одну руку; кувырок вперёд без опоры на руки вперед	1		1
39.		СФП	5.6 Малая акробатика: соединение нескольких кувырков	1		1
40.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; вис углом на гимнастической стенке	1		1
41.		СФП	5.7 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад в группировке в упор присев; кувырок на одно колен	1		1
42.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
43.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
44.		СФП	5.8 Малая акробатика: кувырок назад в положение, стоя ноги врозь, в полу шпагат	1		1
45.		СФП	5.6 Малая акробатика: соединение нескольких кувырков	1		1
46.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1

47.		СФП	5.9 Малая акробатика: переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки	1		1
48.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
49.		СФП	5.8 Малая акробатика: кувырок назад в положение, стоя ноги врозь, в полу шпагат	1		1
50.		СФП	5.10 Малая акробатика: «колесо» на две ноги; «колесо» на колено	1		1
51.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
52.		СФП	5.5 Малая акробатика: кувырок с опорой на одну руку; кувырок вперёд без опоры на руки вперед	1		1
53.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: бег, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения до 10м	1		1
54.		СФП	5.7 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад в группировке в упор присев; кувырок на одно колен	1		1
55.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
56.		ОФП	4.6 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе	1		1
57.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1
58.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
59.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.2 Закаливание: сущность, значение и методы повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	1	1	
60.		СФП	5.9 Малая акробатика: переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки	1		1
61.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
62.		СФП	5.8 Малая акробатика: кувырок назад в положение, стоя ноги врозь, в полу шпагат	1		1
63.		СФП	5.11 Малая акробатика: 2-3 подряд «колеса»; кувырок вперёд – подскок – «колесо».	1		1
64.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
65.		Участие в соревнованиях	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
66.		Участие в соревнованиях	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
67.		СФП	5.12 Упражнения на равновесие: стойка на груди (девочки); стойка, силой согнувшись на голове (мальчики)	1		1
68.		СФП	5.11 Малая акробатика: 2-3 подряд «колеса»; кувырок вперёд – подскок – «колесо».	1		1

69.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
70.		СФП	5.15 Упражнения на равновесие: равновесие «ласточка» на правую и левую ногу	1		1
71.		СФП	5.17 Упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения, стоя на возвышенность, опускание по стене (с помощью)	1		1
72.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
73.		СФП	5.10 Малая акробатика: «колесо» на две ноги; «колесо» на колено	1		1
74.		СФП	5.13 Упражнения на равновесие: стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук	1		1
75.		СФП	5.15 Упражнения на равновесие: равновесие «ласточка» на правую и левую ногу	1		1
76.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
77.		СФП	5.16 Упражнения на гибкость и растяжку: наклоны туловища вседе (ноги вместе, ноги врозь)	1		1
78.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
79.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
80.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
81.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; вис углом на гимнастической стенке	1		1
82.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
83.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
84.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
85.		СФП	5.10 Малая акробатика: «колесо» на две ноги; «колесо» на колено	1		1
86.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
87.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде	1		1

			акробатики по программе II юношеского разряда.			
88.		ОФП	4.6 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе	1		1
89.		ОФП	4.11 Плавание до 800 м	1		1
90.		ОФП	4.11 Плавание до 800 м	1		1
91.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 3 км	1		1
92.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 3 км	1		1
93.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
94.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1
95.		Педагогический контроль	8.2 Текущий контроль успеваемости	1		1
96.		Педагогический контроль	8.2 Текущий контроль успеваемости	1		1
97.		ОФП	Бег на длинные дистанции до 5 км	1		1
98.		ОФП	Бег на длинные дистанции до 5 км	1		1
99.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
100.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
101.		СФП	Малая акробатика: 2-3 подряд «колеса»; кувырок вперед – подскок – «колесо».	1		1
102.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
103.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
104.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на груди (девочки); стойка, силой согнувшись на голове (мальчики)	1		1
105.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; вис углом на гимнастической стенке	1		1
106.		Инструктаж по ГО и ТБ.	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правил безопасности при работе в группах, со спортивными снарядами, на тренажерах. Воспитание сознательной дисциплины обучающихся. Инструктаж по ПДД.	1	1	1
107.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
108.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
109.		ОФП	ОРУ	1		1
110.		ОФП	ОРУ	1		1
111.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.			
112.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
113.		ОФП	Подвижные игры	1		1
114.		ОФП	Подвижные игры	1		1
115.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове с согнутыми ногами толчком, махом	1		1
116.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
117.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
118.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук	1		1
119.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
120.		СФП	Упражнения на равновесие: равновесие «ласточка» на правую и левую ногу	1		1
121.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
122.		Теоретическая и психологическая подготовка	Приемы страховки при работе со спортивным оборудованием.	1	1	
123.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на груди (девочки); стойка, силой согнувшись на голове (мальчики)	1		1
124.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища из положения, лежа на животе	1		1
125.		Хореографическая подготовка	Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
126.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: наклоны туловища вседе (ноги вместе, ноги врозь)	1		1
127.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1
128.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
129.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове с согнутыми ногами толчком, махом	1		1
130.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
131.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1

132.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
133.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения, стоя на возвышенность, опускание по стене (с помощью)	1		1
134.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
135.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно)	1		1
136.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
137.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания; прыжки из приседа; прыжки на возвышенность	1		1
138.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
139.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
140.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости	1		1
141.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове с согнутыми ногами толчком, махом	1		1
142.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
143.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
144.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук	1		1
145.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
146.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90,1800; на колени; в сед	1		1
147.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
148.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
149.		СФП	Малая акробатика: кувырок с опорой на одну руку; кувырок вперёд без опоры на руки вперед	1		1
150.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
151.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно)	1		1
152.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат»	1		1

153.		Хореографическая подготовка	Равновесия с различными положениями рук; прыжок прогнувшись	1		1
154.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
155.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
156.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
157.		СФП	Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад в группировке в упор присев; кувырок на одно колен	1		1
158.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
159.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
160.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
161.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
162.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости	1		1
163.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
164.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате	1		1
165.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
166.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
167.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости	1		1
168.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате	1		1
169.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
170.		СФП	Упражнения для развития баланса: балансирование гимнастической палки на руке	1		1
171.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания; прыжки из приседа; прыжки на возвышенность	1		1
172.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 90,1800; на колени; в сед	1		1
173.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной	1		1

			акробатике).			
174.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно)	1		1
175.		Теоретическая и психологическая подготовка	Особенности техники упражнений спортивной акробатики (целостность, динамичность, выразительность). Понятие об акробатическом стиле выполнения упражнений.	1	1	
176.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
177.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
178.		СФП	Малая акробатика: кувырок вперёд из положения, стоя ноги врозь; кувырок шагом вперед	1		1
179.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
180.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
181.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка	1		1
182.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
183.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: приседания; прыжки из приседа; прыжки на возвышенность	1		1
184.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
185.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
186.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
187.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 900, 1800; с приземлением поочередно на правую, левую ногу	1		1
188.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
189.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
190.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1

191.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
192.		СФП	Малая акробатика: переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки	1		1
193.		СФП	Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад в группировке в упор присев; кувырок на одно колен	1		1
194.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
195.		Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги; сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
196.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
197.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
198.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат»	1		1
199.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
200.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
201.		Хореографическая подготовка	Приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех - направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону	1		1
202.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
203.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища из положения, лежа на животе	1		1
204.		Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги; сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
205.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости	1		1
206.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
207.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы II юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
208.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
209.		СФП	Упражнения для развития баланса: балансирование гимнастической палки на руке	1		1
210.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагат»: разведение ног в шпагат с выдвиганием правой и левой ноги вперед с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате	1		1
211.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с	1		1

			поворотом на 900, 1800; с приземлением поочередно на правую, левую ногу.			
212.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат».	1		1
213.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II юношеского разряда.	1		1
214.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: бег, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения до 10м.	1		1
215.		Итоговое занятие	Подведение итогов. Личные творческие достижения. Награждение за активное участие в жизни клуба, за преданность и любовь к акробатике, за настойчивость и трудолюбие, за высокие спортивные достижения. Планы самоподготовки на лето.	1		1
216.		Итоговое занятие	Подведение итогов. Личные творческие достижения. Награждение за активное участие в жизни клуба, за преданность и любовь к акробатике, за настойчивость и трудолюбие, за высокие спортивные достижения. Планы самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	216	7	209

3 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Всего	Т	П
1.		Вводное занятие.	1.1 Целеполагание на учебный год. Настойчивость, трудолюбие, сила воли – залог успеха в спорте и в жизни. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям, здоровому образу жизни. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.1 Действия при командах «Хлор!», «Аммиак!», «Пожар!». План эвакуации.	1	1	
3.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика	1		1
4.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика	1		1
5.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.1 Влияние занятий акробатикой на организм человека (костную систему, мышцы, связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему).	1	1	
6.		ОФП	4.1 Строевые упражнения: ходьба: с носка, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; совершенствование строевых упражнений «змейка», «спираль».	1		1
7.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: бег с отведением прямых ног назад, вперед; бег крестным шагом в сторону; бег спиной; бег в чередовании с прыжками и поворотами; бег с изменением скорости движения	1		1
8.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
9.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скакалку	1		1

10.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
11.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
12.		ОФП	4.3 Легкоатлетические упражнения: лазание по гимнастической стенке; перелезание и перепрыгивание через препятствия	1		1
13.		СФП	5.1 Малая акробатика: перекат вперед в стойку на груди; перекат из стойки на голове в упор, лежа прогнувшись	1		1
14.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
15.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
16.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
17.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
18.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
19.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
20.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
21.		ОФП	4.10 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа	1		1
22.		СФП	5.1 Малая акробатика: перекат вперед в стойку на груди; перекат из стойки на голове в упор, лежа прогнувшись	1		1
23.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
24.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
25.		ОФП	4.11 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
26.		СФП	5.2 Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с прыжка; полёт кувырок (каскад в длину с места); кувырок вперед с разбега	1		1
27.		Техническая	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.			
28.		СФП	5.3 Малая акробатика: кувырок вперёд с поворотом в шпагат	1		1
29.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
30.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
31.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
32.		СФП	5.11 Малая акробатика: «колесо» через одну руку; «колесо» на колено	1		1
33.		СФП	5.2 Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с прыжка; полёт кувырок (каскад в длину с места); кувырок вперёд с разбега	1		1
34.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
35.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
36.		СФП	5.8 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад в группировке в упор присев; кувырок назад в шпагат	1		1
37.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
38.		СФП	5.13 Упражнения на равновесие: стойка, на голове силой согнувшись (мальчики); стойка на предплечьях (девочки)	1		1
39.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
40.		СФП	5.10 Малая акробатика: переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки; «колесо» на две ноги соскамейке; 2-3 подряд	1		1
41.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	1		1
42.		Хореографическая подготовка	9.3 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
43.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
44.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скакалку	1		1
45.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
46.		СФП	5.3 Малая акробатика: кувырок вперёд с поворотом в шпагат	1		1

47.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
48.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
49.		СФП	5.4 Малая акробатика: кувырок, вперед согнувшись на колено	1		1
50.		ОФП	4.11 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
51.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
52.		СФП	5.5 Малая акробатика: кувырок вперед на возвышенность прыжком	1		1
53.		СФП	5.6 Малая акробатика: соединение нескольких кувырков	1		1
54.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
55.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
56.		СФП	5.7 Малая акробатика: кувырок из стойки на голове	1		1
57.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
58.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
59.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.2 Гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании.	1	1	
60.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
61.		ОФП	4.4 Легкоатлетические упражнения: подвижные игры	1		1
62.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
63.		СФП	5.9 Малая акробатика: кувырок, назад согнувшись на прямые ноги	1		1
64.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
65.		Участие в соревнованиях	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
66.		Участие в	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1

		соревнованиях				
67.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
68.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
69.		СФП	5.11 Малая акробатика: «колесо» через одну руку; «колесо» на колено	1		1
70.		СФП	5.13 Упражнения на равновесие: стойка, на голове силой согнувшись (мальчики); стойка на предплечьях (девочки)	1		1
71.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
72.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
73.		СФП	5.16 Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие; равновесие на локте с поддержкой	1		1
74.		СФП	5.5 Малая акробатика: кувырок вперёд на возвышенность прыжком	1		1
75.		СФП	5.9 Малая акробатика: кувырок, назад согнувшись на прямые ноги	1		1
76.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
77.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
78.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
79.		ОФП	4.11 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
80.		СФП	5.4 Малая акробатика: кувырок, вперед согнувшись на колено	1		1
81.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скакалку	1		1
82.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
83.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
84.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1

85.		ОФП	4.12 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
86.		ОФП	4.12 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
87.		ОФП	4.14 Бег на длинные дистанции до 5 км	1		1
88.		ОФП	4.14 Бег на длинные дистанции до 5 км	1		1
89.		ОФП	4.13 Плавание до 1000 м	1		1
90.		ОФП	4.13 Плавание до 1000 м	1		1
91.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
92.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
93.		Педагогический контроль	8.2 Текущий контроль успеваемости	1		1
94.		Педагогический контроль	8.2 Текущий контроль успеваемости	1		1
95.		СФП	Малая акробатика: соединение нескольких кувырков	1		1
96.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
97.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
98.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
99.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
100.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
101.		СФП	Малая акробатика: кувырок из стойки на голове	1		1
102.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
103.		Инструктаж по ГО и ТБ.	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правил безопасности при работе в группах, со спортивными снарядами, на тренажерах. Воспитание сознательной дисциплины обучающихся. Инструктаж по ПДД.	1	1	
104.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
105.		СФП	Малая акробатика: кувырок(кульбит)назад в группировке в упор присев; кувырок назад в шпагат	1		1
106.		СФП	Малая акробатика: переворот боком «колесо» с гимнастической скамейки; «колесо» на две ноги соскамейке; 2-3 подряд	1		1
107.		СФП	2.2. СФП. Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие; равновесие на локте с поддержкой	1		1

108.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
109.		ОФП	Подвижные игры	1		1
110.		ОФП	Подвижные игры	1		1
111.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
112.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
113.		ОФП	Самостоятельная работа: подвижные игры	1		1
114.		ОФП	Самостоятельная работа: подвижные игры	1		1
115.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
116.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на руках – опускание в шпагат	1		1
117.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
118.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь)	1		1
119.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно); мост из положения стоя; из моста встать на ноги (с помощью)	1		1
120.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
121.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
122.		Теоретическая и психологическая подготовка	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой.	1	1	
123.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
124.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
125.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно); мост из положения стоя; из моста встать на ноги (с помощью)	1		1
126.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
127.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
128.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1

129.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь)	1		1
130.		СФП	Малая акробатика: подъем со спины разгибом; темповой подскок «вальсет»	1		1
131.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
132.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
133.		СФП	Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие; равновесие на локте с поддержкой	1		1
134.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180, 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов	1		1
135.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
136.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
137.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа	1		1
138.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 180, 360 градусов; на колени; в сед; комбинации из 3-4 прыжков	1		1
139.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из стойки на коленях наклоном назад (самостоятельно); мост из положения, стоя; из моста встать на ноги (с помощью)	1		1
140.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
141.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
142.		СФП	Акробатический прыжок: с подскока переворот вперед	1		1
143.		СФП	Акробатический прыжок: переворот (на две или одну)	1		1
144.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
145.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
146.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 90, 180; с приземлением поочередно на правую, левую ногу	1		1
147.		СФП	Акробатический прыжок: с подскока переворот вперед	1		1
148.		СФП	Акробатический прыжок: переворот (на две или одну)	1		1
149.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.			
150.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
151.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая; «шпагат»	1		1
152.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180°, 360°; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов	1		1
153.		Хореографическая подготовка	Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
154.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
155.		СФП	Акробатический прыжок: с подскока переворот вперёд	1		1
156.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: на двух ногах с поворотом на 180°, 360° градусов; на колени; в сед; комбинации из 3-4 прыжков	1		1
157.		СФП	Упражнения для развития баланса: броски и ловля мяча и теннисных шариков; жонглирование одним предметом (теннисный мяч)	1		1
158.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
159.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
160.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
161.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
162.		Хореографическая подготовка	Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
163.		СФП	Малая акробатика: подъем со спины разгибом; темповой подскок «вальсет»	1		1
164.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
165.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
166.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
167.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая; «шпагат»	1		1
168.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на кистях с толчка одной ногой (с помощью)	1		1
169.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий;	1		1

			ходьба по гимнастической скамейке; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие			
170.		СФП	Акробатический прыжок: переворот (на две или одну)	1		1
171.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат» - «фондат»	1		1
172.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
173.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
174.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
175.		Теоретическая и психологическая подготовка	Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике. Понятие «Спортивная этика».	1	1	
176.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
177.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат» - «фондат»	1		1
178.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая; «шпагат»	1		1
179.		Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги; сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
180.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
181.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
182.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа	1		1
183.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
184.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперед (на две или одну)	1		1
185.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
186.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
187.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
188.		Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги; сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
189.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на кистях с толчка одной ногой (с помощью)	1		1
190.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на руках – опускание в шпагат	1		1
191.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.			
192.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
193.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 900, 1800; с приземлением поочередно на правую, левую ногу	1		1
194.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат» - «рондат»	1		1
195.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
196.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка; приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног -вседе); повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене	1		1
197.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперёд (на две или одну)	1		1
198.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
199.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
200.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
201.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
202.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
203.		Хореографическая подготовка	"Батманы" (махи, в т.ч. высокие); прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов; прыжок со сменой ног;	1		1
204.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1
205.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
206.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скакалку	1		1
207.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на руках – опускание в шпагат	1		1
208.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
209.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I юношеского разряда.	1		1

210.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы I юн.разряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
211.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
212.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа	1		1
213.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперёд (на две или одну)	1		1
214.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные игры	1		1
215.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
216.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	216	7	209

4 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Всего	Т	П
1.		Вводное занятие	Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Взаимопомощь, уважение к товарищам, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплина. Чувство команды. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ	Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. ПДД. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	1	
3.		Педагогический контроль	Входящая диагностика	1		1
4.		Педагогический контроль	Входящая диагностика	1		1
5.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами; бег с изменением скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
6.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
7.		СФП	Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с прыжка; полёт кувырок (каскад в длину с места), тоже с разбега	1		1
8.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
9.		СФП	Малая акробатика: кувырок с поворотом в шпагат; кувырок (кульбит) назад в группировке в шпагат; соединение нескольких кувырков	1		1
10.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из	1		1

			шпагата; стойка на предплечьях (девочки);			
11.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
12.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
13.		СФП	Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с прыжка; полёт кувырок (каскад в длину с места), тоже с разбега	1		1
14.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
15.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
16.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
17.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
18.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
19.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагат» на возвышенности	1		1
20.		Теоретическая и психологическая подготовка	Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).	1	1	
21.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
22.		Хореографическая подготовка	"Батманы" (махи, в т.ч. высокие); прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	1		1
23.		СФП	Малая акробатика: кувырок с поворотом в шпагат; кувырок (кульбит) назад в группировке в шпагат; соединение нескольких кувырков	1		1
24.		СФП	Малая акробатика: кувырок на возвышенность прыжком	1		1
25.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
26.		Хореографическая подготовка	Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
27.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
28.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения стоя; мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая	1		1
29.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из шпагата; стойка на предплечьях (девочки);	1		1
30.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.			
31.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагат» на возвышенности	1		1
32.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
33.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами; бег с изменением скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
34.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
35.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперед (с двух ног на две); перекидка вперед в сед	1		1
36.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка назад махом; перекидка назад из седа	1		1
37.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
38.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
39.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180°, 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов	1		1
40.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
41.		СФП	Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие (мальчики); затылка одной (девочки)	1		1
42.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
43.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
44.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
45.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
46.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из шпагата; стойка на предплечьях (девочки);	1		1
47.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
48.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой	1		1

			опоры для рук и ног			
49.		СФП	Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие (мальчики); затяжка одной (девочки)	1		1
50.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
51.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка; приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног - в седе); повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене	1		1
52.		СФП	Малая акробатика: из стойки на руках переход в кувырок вперёд	1		1
53.		Теоретическая и психологическая подготовка	Вред курения, наркотиков, алкоголя.	1	1	
54.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
55.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
56.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
57.		СФП	Малая акробатика: кувырок на возвышенность прыжком	1		1
58.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка назад махом; перекидка назад из седа	1		1
59.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
60.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет» с рук на ноги	1		1
61.		СФП	Малая акробатика: переворот вперед с опорой на руки и на голову	1		1
62.		СФП	Акробатический прыжок: переворот- кувырок прыжком	1		1
63.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
64.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет» с рук на ноги	1		1
65.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
66.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
67.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
68.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперёд (с двух ног на две); перекидка вперёд в сед	1		1
69.		Теоретическая и психологическая подготовка	Использования естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания.	1	1	

		я подготовка				
70.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
71.		СФП	Малая акробатика: кувырок назад из стойки на руках переход в кувырок вперёд	1		1
72.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
73.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
74.		СФП	Малая акробатика: «фляк» на колено	1		1
75.		Хореографическая подготовка	Приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех - направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону	1		1
76.		Хореографическая подготовка	Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
77.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях (девочки); равновесие на локте «крокодил» с поддержкой (мальчики)	1		1
78.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
79.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат» - «фляк»	1		1
80.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
81.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
82.		СФП	Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие (мальчики); затяжка одной (девочки)	1		1
83.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
84.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет» с рук на ноги	1		1
85.		СФП	Малая акробатика: переворот вперед с опорой на руки и на голову	1		1
86.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
87.		Участие в соревнованиях	Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
88.		Участие в соревнованиях	Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
89.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
90.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
91.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения стоя; мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая	1		1

92.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
93.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
94.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
95.		СФП	Малая акробатика: 2-3 колеса через галоп	1		1
96.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
97.		СФП	Малая акробатика: кувырок назад из стойки на руках переход в кувырок вперед	1		1
98.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
99.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
100.		СФП	Малая акробатика: переворот вперед с опорой на руки и на голову	1		1
101.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
102.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
103.		СФП	Малая акробатика: «фляк» на колено	1		1
104.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
105.		СФП	Акробатический прыжок: переворот- кувырок прыжком	1		1
106.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
107.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях (девочки); равновесие на локте «крокодил» с поддержкой (мальчики)	1		1
108.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
109.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
110.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
111.		Хореографическая подготовка	Перекидной прыжок; прыжок кольцом одной (девочки)	1		1
112.		Хореографическая подготовка	"Батманы" (махи, в т.ч. высокие); прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	1		1

113.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
114.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
115.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
116.		СФП	Упражнения с тренажерами (балансирование предметов): броски и ловля мяча и теннисных шариков; жонглирование двумя предметами; балансирование тренажера	1		1
117.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
118.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
119.		Участие в соревнованиях	Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
120.		Участие в соревнованиях	Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
121.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
122.		СФП	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
123.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
124.		Инструктаж по ГО и ТБ	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. Пояса для страховки.	1	1	
125.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
126.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
127.		Педагогический контроль	Текущий контроль успеваемости	1		1
128.		Педагогический контроль	Текущий контроль успеваемости	1		1
129.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
130.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
131.		СФП	Малая акробатика: «фляк» на колено	1		1
132.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1

133.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
134.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
135.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат» - «фляк»	1		1
136.		СФП	Малая акробатика: 2-3 колеса через галоп	1		1
137.		Теоретическая и психологическая подготовка	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1	1	
138.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
139.		ОФП	Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
140.		ОФП	Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
141.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
142.		СФП	Акробатический прыжок: переворот на одну - «рондат» - «фляк»	1		1
143.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
144.		Хореографическая подготовка	Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
145.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат» - «фляк»	1		1
146.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
147.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
148.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
149.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
150.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
151.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
152.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
153.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
154.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики	1		1

			по программе III разряда.			
155.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
156.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
157.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
158.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
159.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
160.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
161.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка; приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног - в седе); повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене	1		1
162.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
163.		Теоретическая и психологическая подготовка	Профилактика спортивных травм. Оказание первой медицинской помощи при травмах (раны, ушибы, разрывы мышц, связок, сухожилий).		1	
164.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
165.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
166.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
167.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
168.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
169.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами; бег с изменением скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
170.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
171.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
172.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях (девочки); равновесие на локте «крокодил» с поддержкой	1		1

			(мальчики)			
173.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
174.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
175.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
176.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
177.		ОФП	Плавание до 1000 м	1		1
178.		ОФП	Плавание до 1000 м	1		1
179.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на кистях с толчка (одной или двумя), махом	1		1
180.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
181.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
182.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
183.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
184.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
185.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
186.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
187.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
188.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
189.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
190.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
191.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1

192.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
193.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
194.		Хореографическая подготовка	Приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех - направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону	1		1
195.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
196.		Хореографическая подготовка	Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
197.		Хореографическая подготовка	Перекидной прыжок; прыжок кольцом одной (девочки)	1		1
198.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
199.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
200.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
201.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
202.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
203.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
204.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
205.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
206.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
207.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
208.		Теоретическая и психологическая подготовка	Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике. Понятие «Спортивная этика».	1	1	
209.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
210.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
211.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1

212.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
213.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
214.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
215.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
216.		СФП	Малая акробатика: кувырок, назад согнувшись в стойку на руках	1		1
217.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
218.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
219.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
220.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
221.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на кистях с толчка (одной или двумя), махом	1		1
222.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
223.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
224.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
225.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 180°, 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов	1		1
226.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
227.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
228.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
229.		СФП	Акробатический прыжок: переворот на одну - «рондат» - «фляк»	1		1
230.		Теоретическая и	Краткая характеристика и классификация	1	1	

		психологическая подготовка	статистических, силовых и массовых упражнений. Профилирующие элементы в акробатике.			
231.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на кистях с толчка (одной или двумя), махом	1		1
232.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
233.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
234.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
235.		ОФП	Плавание до 1000 м	1		1
236.		ОФП	Плавание до 1000 м	1		1
237.		Хореографическая подготовка	Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
238.		СФП	Малая акробатика: кувырок, назад согнувшись в стойку на руках	1		1
239.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
240.		СФП	Акробатический прыжок: «арабский» переворот	1		1
241.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
242.		СФП	Акробатический прыжок: переворот на одну - «рондат» - «фляк»	1		1
243.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков	1		1
244.		СФП	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
245.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
246.		СФП	Акробатический прыжок: переворот- кувырок прыжком	1		1
247.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
248.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
249.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
250.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1

251.		СФП	Упражнения с тренажерами (балансирование предметов): броски и ловля мяча и теннисных шариков; жонглирование двумя предметами; балансирование тренажёра	1		1
252.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
253.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
254.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
255.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
256.		СФП	Малая акробатика: 2-3 колеса через галоп	1		1
257.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
258.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): угол ноги врозь; угол ноги вместе	1		1
259.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
260.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
261.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
262.		СФП	Акробатический прыжок: «арабский» переворот	1		1
263.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
264.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): «крокодил»	1		1
265.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
266.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III разряда.	1		1
267.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): угол ноги врозь; угол ноги вместе	1		1
268.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): «крокодил»	1		1
269.		Теоретическая и психологическая подготовка	Психологический настрой на соревновательную деятельность и показательные выступления. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).	1	1	
270.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1

271.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
272.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
273.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
274.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
275.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
276.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
277.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
278.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
279.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
280.		СФП	Акробатический прыжок: «арабский» переворот	1		1
281.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы III разряда (классификационная программа по спортивной акробатике)	1		1
282.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
283.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
284.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков	1		1
285.		ОФП	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции	1		1
286.		ОФП	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции	1		1
287.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
288.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	288	11	277

5 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Всего	Т	П

1.		Вводное занятие	1.1 Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ	2.1 Действия при командах «Хлор!», «Аммиак!», «Пожар!». План эвакуации.	1	1	
3.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика.	1		1
4.		Педагогический контроль	8.1 Входящая диагностика.	1		1
5.		ОФП	4.1 Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами, изменение скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
6.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
7.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.1 Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды)	1	1	
8.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
9.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
10.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
11.		СФП	5.1 Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с разбега прогнувшись; кувырок на возвышенность прыжком, не касаясь руками	1		1
12.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
13.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
14.		СФП	5.3 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад согнувшись в стойку на руках	1		1
15.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
16.		СФП	5.2 Малая акробатика: из стойки на руках переход в кувырок на прямые ноги	1		1
17.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
18.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
19.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
20.		ОФП	4.1 Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами,	1		1

			изменение скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча			
21.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
22.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
23.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
24.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
25.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
26.		СФП	5.1 Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед с разбега прогнувшись; кувырок на возвышенность прыжком, не касаясь руками	1		1
27.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
28.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
29.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
30.		СФП	5.18 Акробатический прыжок: «курбет» - сальто	1		1
31.		СФП	5.22 Упражнения с тренажерами (балансирование предметов): подброска и ловля тренажёра (имитирующих работу с партнером); балансирование тренажёра	1		1
32.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
33.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
34.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
35.		СФП	5.23 Упражнения с тренажерами (стояки): углы: ноги врозь, в «узко ручке»	1		1
36.		СФП	5.2 Малая акробатика: из стойки на руках переход в кувырок на прямые ноги	1		1
37.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
38.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
39.		СФП	5.18 Акробатический прыжок: «курбет» - сальто	1		1
40.		СФП	5.1 Малая акробатика: кувырок (кульбит) вперед	1		1

			с разбега прогнувшись; кувырок на возвышенность прыжком, не касаясь руками			
41.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
42.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
43.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
44.		Хореографическая подготовка	9.1 "Батманы" (махи, в т.ч. высокие); прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	1		1
45.		Хореографическая подготовка	9.7 Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
46.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.3 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение	1	1	
47.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
48.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
49.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
50.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
51.		ОФП	4.1 Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами, изменение скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
52.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
53.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
54.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
55.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
56.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
57.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
58.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
59.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1

60.		СФП	5.3 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад согнувшись в стойку на руках	1		1
61.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
62.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
63.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
64.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
65.		ОФП	4.1 Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с прыжками и поворотами, изменение скорости движения; перелезание и перепрыгивание через «коня», «козла»; метание тяжелого мяча	1		1
66.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
67.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
68.		СФП	5.9 Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге и руке	1		1
69.		СФП	5.22 Упражнения с тренажерами (балансирование предметов): подброска и ловля тренажёра (имитирующих работу с партнером); балансирование тренажёра	1		1
70.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
71.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
72.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
73.		ОФП	4.7 ОРУ. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
74.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
75.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
76.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
77.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде	1		1

			акробатики по программе Празряда.			
78.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
79.		СФП	5.2 Малая акробатика: из стойки на руках переход в кувырок на прямые ноги	1		1
80.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
81.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
82.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
83.		ОФП	4.6 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
84.		СФП	5.18 Акробатический прыжок: «курбет» - сальто	1		1
85.		СФП	5.21 Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
86.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
87.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
88.		ОФП	4.3 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине	1		1
89.		СФП	5.22 Упражнения с тренажерами (балансирование предметов): подброска и ловля тренажёра (имитирующих работу с партнером); балансирование тренажёра	1		1
90.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
91.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
92.		Хореографическая подготовка	9.1 "Батманы" (махи, в т.ч. высокие); прыжки на месте, с продвижением вперед-назад-в сторону; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	1		1
93.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
94.		ОФП	4.4 ОРУ. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1		1
95.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.6 Общие основы методики обучения и тренировки акробата	1	1	
96.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
97.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде	1		1

			акробатики по программе Празряда.			
98.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
99.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
100.		СФП	5.10 Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагаты» на возвышенности	1		1
101.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
102.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
103.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
104.		СФП	5.4 Малая акробатика: «фляк» в упор лёжа	1		1
105.		СФП	5.7 Упражнения на равновесие: стойка на руках с толчка (одной или двумя), махом	1		1
106.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
107.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
108.		СФП	5.3 Малая акробатика: кувырок (кульбит) назад согнувшись в стойку на руках	1		1
109.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
110.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
111.		Участие в соревнованиях	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
112.		Участие в соревнованиях	7.1 Внутриклубные соревнования «Крепыш»	1		1
113.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
114.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лёжа; несколько прыжков в темпе	1		1
115.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
116.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
117.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
118.		Хореографическая подготовка	9.2 Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
119.		Хореографическая подготовка	9.3 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1

120.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
121.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
122.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
123.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
124.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
125.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
126.		ОФП	4.6 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
127.		СФП	5.5 Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из шпагата	1		1
128.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.2 Вред курение, наркотиков, алкоголя.	1	1	
129.		Хореографическая подготовка	9.2 Хореографические прыжки: в шаге, разножка, кольцом	1		1
130.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
131.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
132.		ОФП	4.7 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
133.		СФП	5.8 Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате; затылка одной и двумя (девочки)	1		1
134.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.4 Профилактика спортивных травм. Оказание первой медицинской помощи при травмах (раны, ушибы, разрывы мышц, связок, сухожилий).	1	1	
135.		СФП	5.10 Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагаты» на возвышенности	1		1
136.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
137.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
138.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
139.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление	1		1

			сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие			
140.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
141.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
142.		ОФП	4.5 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»	1		1
143.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
144.		СФП	5.7 Упражнения на равновесие: стойка на руках с толчка (одной или двумя), махом	1		1
145.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
146.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
147.		Участие в соревнованиях	7.4 Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
148.		Участие в соревнованиях	7.4 Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
149.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
150.		ОФП	4.10 Ходьба на лыжах до 5 км	1		1
151.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
152.		ОФП	4.2 Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
153.		ОФП	4.6 ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
154.		СФП	5.4 Малая акробатика: «фляк» в упор лёжа	1		1
155.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
156.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
157.		СФП	5.5 Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из шпагата	1		1
158.		СФП	5.8 Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате; затяжка одной и двумя (девочки)	1		1
159.		ОФП	4.9 ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1		1
160.		Техническая подготовка	6.1 Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
161.		Техническая подготовка	6.2 Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде	1		1

			акробатики по программе Празряда.			
162.		ОФП	4.8 ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
163.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка (девочки); равновесие на локте «крокодил» (мальчики)	1		1
164.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
165.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
166.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге и руке	1		1
167.		СФП	Акробатический прыжок: «фрондат»-поворот на 180 градусов-«фрондат»	1		1
168.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
169.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
170.		Педагогический контроль	Текущий контроль успеваемости	1		1
171.		Педагогический контроль	Текущий контроль успеваемости	1		1
172.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка назад на колено; перекидка назад в «ласточку» (девочки)	1		1
173.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
174.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
175.		Инструктаж по ГО и ТБ	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. Пояса для страховки. ППД.	1	1	
176.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
177.		СФП	Упражнения на равновесие: фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате; затяжка одной и двумя (девочки)	1		1
178.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
179.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
180.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: «шпагаты» на возвышенности	1		1
181.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; впрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
182.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на голове силой из шпагата	1		1

183.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
184.		Хореографическая подготовка	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (этюды)	1		1
185.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка; приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног - в седе); повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене	1		1
186.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
187.		СФП	Малая акробатика: «фляк» в упор лёжа	1		1
188.		Теоретическая и психологическая подготовка	Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике	1	1	
189.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
190.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
191.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка (девочки); равновесие на локте «крокодил» (мальчики)	1		1
192.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
193.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
194.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
195.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков	1		1
196.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
197.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
198.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
199.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
200.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
201.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
202.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных	1		1

			препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие			
203.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
204.		Хореографическая подготовка	Позиции ног, рук у станка; комплексы у станка; приседания, выпады, седы (на пятках, сед углом, поднимание и опускание ног - в седе); повороты на двух и на одной ноге, повороты в упоре на одном колене	1		1
205.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
206.		Теоретическая и психологическая подготовка	Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия)	1	1	
207.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на руках с толчка (одной или двумя), махом	1		1
208.		ОФП	ОРУ. Упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор лежа; несколько прыжков в темпе	1		1
209.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
210.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
211.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
212.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: мост на одной ноге и руке	1		1
213.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперед и назад со сменой ног	1		1
214.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
215.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
216.		Хореографическая подготовка	Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики); прыжок кольцом, одной касаясь (девочки)	1		1
217.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
218.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
219.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
220.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 360; с приземлением поочередно на правую, левую	1		1

			ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов; «фляк»			
221.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков; «фляк»	1		1
222.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
223.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
224.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
225.		СФП	Упражнения на равновесие: стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка (девочки); равновесие на локте «крокодил» (мальчики)	1		1
226.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка назад на колено; перекидка назад в «ласточку» (девочки)	1		1
227.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет»-«фляк»	1		1
228.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
229.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
230.		Теоретическая и психологическая подготовка	Самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения	1	1	
231.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперед и назад со сменой ног	1		1
232.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
233.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
234.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
235.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
236.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
237.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
238.		Инструкторская и судейская практика	Правила соревнований. Сбавки. Категории соревнований. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований	1		1
239.		Инструкторская и судейская практика	Правила соревнований. Сбавки. Категории соревнований. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований	1		1
240.		Участие в соревнованиях	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»	1		1
241.		Участие в	Первенство ЦДТ по спортивной акробатике	1		1

		соревнованиях	«Метелица»			
242.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет» - сальто	1		1
243.		СФП	Акробатический прыжок: сальто вперед	1		1
244.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		
245.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
246.		СФП	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
247.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков; «фляк»	1		1
248.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
249.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
250.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов; «фляк»	1		1
251.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
252.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
253.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
254.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
255.		Хореографическая подготовка	Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики); прыжок кольцом, одной касаясь (девочки)	1		1
256.		Теоретическая и психологическая подготовка	Освоение способов (методики) психологической настройки перед соревнованиями	1	1	
257.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
258.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
259.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет»-«фляк»	1		1
260.		СФП	Акробатический прыжок: «фродат»-поворот на 180 градусов-«фродат»	1		1
261.		Хореографическая подготовка	Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
262.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
263.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.			
264.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): углы: ноги врозь, в «узко ручке»	1		1
265.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка назад на колено; перекидка назад в «ласточку» (девочки)	1		1
266.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
267.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
268.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат» - «фляк»-«фляк»	1		1
269.		Хореографическая подготовка	Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку	1		1
270.		Хореографическая подготовка	Приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех - направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону	1		1
271.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
272.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
273.		СФП	Акробатический прыжок: сальто вперед	1		1
274.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): углы: ноги врозь, в «узко ручке»	1		1
275.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
276.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
277.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
278.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
279.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет»-«фляк»	1		1
280.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
281.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
282.		ОФП	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»	1		1
283.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
284.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
285.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
286.		Техническая	Парные и групповые упражнения: изучение и	1		1

		подготовка	совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.			
287.		СФП	Акробатический прыжок: сальто вперед	1		1
288.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): «крокодил»	1		1
289.		СФП	Упражнения на гибкость и растяжку: перекидка вперед и назад со сменой ног	1		1
290.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
291.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
292.		СФП	Акробатический прыжок: «фондат»-поворот на 180 градусов-«фондат»	1		1
293.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
294.		СФП	Акробатический прыжок: переворот кувырок прыжком (мальчики); маховое сальто с поворотом (девочки)	1		1
295.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
296.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
297.		СФП	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
298.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): «крокодил»	1		1
299.		Хореографическая подготовка	Приставной и переменный шаг, шаг «галоп» во всех - направлениях, шаг «полька», скрестный шаг в сторону	1		1
300.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
301.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
302.		СФП	Акробатический прыжок: переворот кувырок прыжком (мальчики); маховое сальто с поворотом (девочки)	1		1
303.		СФП	Акробатический прыжок: «курбет»-«фляк»	1		1
304.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с трамплина, мостика: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед; прыжок с поворотом на 360; с приземлением поочередно на правую, левую ногу; согнувшись; в группировке; соединение нескольких элементов; «фляк»	1		1
305.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
306.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
307.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
308.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1

309.		ОФП	Самостоятельная работа: плавание	1		1
310.		ОФП	Самостоятельная работа: плавание	1		1
311.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
312.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
313.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
314.		СФП	Акробатический прыжок: «фрондат»-поворот на 180 градусов-«фрондат»	1		1
315.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
316.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
317.		СФП	Акробатический прыжок: «фрондат» - «фляк»-«фляк»	1		1
318.		Участие в соревнованиях	Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
319.		Участие в соревнованиях	Кубковые и матчевые соревнования городов России	1		1
320.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
321.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
322.		Инструкторская и судейская практика	Развитие у обучающихся педагогических навыков. Формирование навыков инструктора по спорту. Общие основы методики обучения и тренировки. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений	1		1
323.		Инструкторская и судейская практика	Развитие у обучающихся педагогических навыков. Формирование навыков инструктора по спорту. Общие основы методики обучения и тренировки. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений	1		1
324.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
325.		Участие в соревнованиях	Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	1		1
326.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
327.		СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте: с поворотом на 180, 360 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину, живот; комбинации из 3-4 прыжков; «фляк»	1		1
328.		ОФП	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции	1		1
329.		ОФП	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции	1		1
330.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по	1		1

			спортивной акробатике.			
331.		Теоретическая и психологическая подготовка	Кровотечения: его виды и способы остановки. Переломы, наложение шины.	1	1	
332.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
333.		СФП	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: вращения: вращения: на носке на 360 градусов, 540 градусов; прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе	1		1
334.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
335.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
336.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
337.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
338.		СФП	Акробатический прыжок: сальто вперед	1		1
339.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
340.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
341.		СФП	Акробатический прыжок: переворот кувырок прыжком (мальчики); маховое сальто с поворотом (девочки)	1		1
342.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
343.		СФП	Упражнения с тренажерами (стояки): «крокодил»	1		1
344.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
345.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
346.		Хореографическая подготовка	Сочетание шагов в танцевальных комбинациях	1		1
347.		Участие в соревнованиях	Участие в творческих отчётах	1		1
348.		Участие в соревнованиях	Участие в творческих отчётах	1		1
349.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
350.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике).	1		1
351.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
352.		СФП	Акробатический прыжок: «рондат» - «фляк»-«фляк»	1		1
353.		СФП	Акробатический прыжок: переворот кувырок	1		1

			прыжком (мальчики); маховое сальто с поворотом (девочки)			
354.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
355.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
356.		ОФП	Легкоатлетические упражнения: подвижные и спортивные игры	1		1
357.		Техническая подготовка	Парные и групповые упражнения: изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Празряда.	1		1
358.		Техническая подготовка	Обязательные индивидуальные элементы Празряда (классификационная программа по спортивной акробатике.	1		1
359.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года, самоанализ обучающихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
360.		Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года, самоанализ обучающихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	360	13	347

4.2. Контрольно-измерительные материалы

Контрольные нормативы

Мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обуч. (5-7 лет)			2 год обуч. (7-8 лет)			3 год обуч. (8-9 лет)			4 год обуч. (9-11 лет)			5 год обуч. (11-12 лет)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	4	3	2	4	3	2	5	3	2	5	3	2	5	4	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	17	10	7	17	10	7	22	13	10	22	13	10	28	18	13
2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи – см.)	+7	+3	+1	+7	+3	+1	+8	+4	+2	+8	+4	+2	+9	+5	+3

3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин.	35	24	21	35	24	21	42	32	27	42	32	27	46	36	32
4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами, см	140	120	110	140	120	110	160	140	130	160	140	130	180	160	150
5.	Челночный бег 3х10м, сек.	9,2	10,0	10,3	9,2	10,0	10,3	8,5	9,3	9,6	8,5	9,3	9,6	7,9	8,7	9,0

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обуч. (5-7 лет)			2 год обуч. (7-8 лет)			3 год обуч. (8-9 лет)			4 год обуч. (9-11 лет)			5 год обуч. (11-12 лет)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, 90 см кол-во раз	11	6	4	11	6	4	15	9	7	15	9	7	17	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	11	6	4	11	6	4	13	7	5	13	7	5	11	9	7
2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+9	+5	+3	+9	+5	+3	+11	+5	+3	+11	+5	+3	+13	+6	+4
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин.	30	21	18	30	21	18	36	27	24	36	27	24	40	30	28
4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами, см	135	115	105	135	115	105	150	130	120	150	130	120	165	145	135
5.	Челночный бег 3х10м, сек.	9,5	10,4	10,6	9,5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9	8,7	9,5	9,9	8,2	9,1	9,4

Уровень освоения входящая диагностика:

Высокий – 12-15

баллов

Средний – 8-11

баллов

Низкий – 0-7 баллов

Уровень освоения текущий контроль:

Высокий–13-15

баллов

Средний-8-12

баллов

Низкий – 0-7 баллов

Промежуточная аттестация

Теоретическая подготовка. Опрос по темам.

1 год обучения

1. История развития спортивной акробатики в мире, России, РК, Традиции клуба акробатики «Королева риска».
2. Требования к спортивной форме. Обувь, одежда, инвентарь акробата.
3. Общий режим дня. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена.

2 год обучения

1. Значение физической культуры в укреплении здоровья.
2. Терминология и основы техники выполнения базовых акробатических упражнений.
3. Приемы страховки при работе со спортивным оборудованием.

3 год обучения

1. Влияние занятий акробатикой на организм человека (костную систему, мышцы, связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему).
2. Гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании.
3. Понятие «Спортивная этика».

4 год обучения

1. Профилактика спортивных травм. Оказание первой медицинской помощи при травмах (раны, ушибы, разрывы мышц, связок, сухожилий).
2. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
3. Краткая характеристика и классификация статических силовых и массовых упражнений. Профилирующие элементы в акробатике.

5 год обучения

1. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
2. Официальные Всероссийские правила по спортивной акробатике.
3. Самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения. Способы (методики) психологической настройки перед соревнованиями.

Критерии оценивания:

- 3 балла – теоретические знания сформированы полностью.
- 2 балла – теоретические знания сформированы не достаточно полно.
- 1 балл – теоретические знания не сформированы.

Практическая подготовка

Учащийся самостоятельно составляет акробатическую композицию из 6 акробатических упражнений (на выбор) и представляет её на промежуточной аттестации.

1 год обучения

1. равновесие на одной ноге «флажок»;
2. кувырок вперед;
3. «складка» наклон вперед;
4. кувырок назад;
5. стойка на лопатках «березка»;
6. «мост» из положения лёжа;
7. «лодочка» (лежа на животе прогнувшись);
8. «корзинка»;
9. «шпагат» (продольный или поперечный);
10. «колесо»;
11. прыжок прогнувшись.

2 год обучения

1. равновесие на одной ноге «ласточка»;
2. кувырок вперёд из положения, стоя ноги врозь;
3. кувырок шагом вперед;
4. кувырок вперёд без опоры на руки;
5. кувырок на одно колено;
6. кувырок назад в положение, стоя ноги врозь, в полу шпагат;
7. «колесо» на колено;
8. «колесо» на две ноги;
9. стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук;
10. стойка на голове с согнутыми ногами толчком, махом;
11. «мост» из положения стоя;
12. «шпагат» (продольный и поперечный);
13. «рондат».

3 год обучения

1. фронтальное равновесие;
2. перекат вперед в стойку на груди;
3. кувырок вперед с разбега;
4. кувырок вперед с поворотом в шпагат;
5. кувырок из стойки на голове;
6. кувырок, назад согнувшись на прямые ноги;
7. «колесо» через одну руку;
8. «колесо» на колено;
9. «рондат»;
10. стойка на голове силой согнувшись (мальчики);
11. стойка на предплечьях (девочки);
12. перекидка вперед (на две или одну).

4 год обучения

1. кувырок (кульбит) вперед с прыжка;
2. из стойки на руках переход в кувырок вперед;
3. кувырок, назад согнувшись в стойку на руках;
4. 3 колеса через галоп;
5. стойка на голове силой из шпагата;
6. фронтальное равновесие (мальчики);
7. затяжка одной (девочки);
8. равновесие на локте «крокодил»;
9. перекидка вперед (на две или одну);
10. перекидка назад;
11. перекидной прыжок.

5 год обучения

1. из стойки на руках переход в кувырок на прямые ноги;
2. кувырок (кульбит) назад согнувшись в стойку на руках;
3. мост на одной ноге и руке;
4. «шпагаты»;
5. перекидка вперед со сменой ног;
6. перекидка назад на колено;
7. прыжок «складка ноги врозь» (мальчики);
8. прыжок кольцом, одной касаясь (девочки);
9. угол ноги врозь;
10. равновесие на локте «крокодил».

Критерии оценивания:

1. Техническая подготовка

Высокий уровень, 3 балла – акробатические элементы выполнены без ошибок или с мелкими ошибками, сбавка 0,1 балла:

- незначительное смещение конечностей в балансовых и силовых упражнениях; небольшое сгибание или разведение ног;
- незначительная потеря равновесия при завершении элемента.

Средний уровень, 2 балла – допущены значительные ошибки, сбавка 0,3 балла:

- чрезмерное напряжение в силовых упражнениях;
- разведение или сгибание ног для сохранения равновесия;
- значительное сгибание рук в стойках;
- потеря равновесия с переступанием двумя ногами, не более двух раз.

Низкий уровень, 1 балл – допущены грубые ошибки, сбавка 0,5 балла:

- пробежка более двух шагов после завершения элемента;
- потеря равновесия с переступанием более трёх раз;
- отсутствие требуемой остановки в положении «держать» менее 3 секунд;
- выполнение силовой стойки с несколькими потерями темпа.

Невыполнение элемента, 0 баллов:

- дополнительная опора на пол;
- фиксация менее 1 секунды при положении «держать».

Баллы за техническую подготовку выставляются по каждому акробатическому элементу (максимально – 18 баллов).

2.Артистизм и общее впечатление

Высокий уровень, 3 балла:

- эмоциональная выразительность;
- умение создать определённый образ;
- соответствие выразительных средств данному образу;
- безупречный внешний вид.

Средний уровень, 2 балла:

- недостаточная эмоциональная выразительность в некоторых частях;
- неумение выдержать образ до конца упражнения;
- несоответствие некоторых выразительных средств данному образу.

Низкий уровень, 1 балл:

- отсутствие эмоциональной выразительности;
- несоответствие внешнего вида данному образу;
- неумение войти в образ.

Невыполнение, 0 баллов:

- неопрятный внешний вид;
- неконтролируемое эмоциональное состояние;
- недопустимые мимика и жесты.

Баллы за артистизм выставляются за всю представленную акробатическую комбинацию (максимально – 3 балла).

Промежуточная аттестация. Уровень освоения:

Высокий – 20-24 баллов;

Средний – 11-19 балла;

Низкий – 0-10 баллов.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию			Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия			Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде			Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками			
		Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию	Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся	Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию	Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее передать	Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми навыками	Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми навыками		Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками
1		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	Регулятивные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		Планировать свою деятельность в ходе занятий			Соотносить свои задачи и задачи всей команды, взаимодействуя с ребятами в процессе занятий			Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом			Оценивать результаты своей деятельности			
		Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий	Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий	Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий	Самостоятельно соотносит свои задачи и задачи всей команды, взаимодействуя с ребятами в процессе занятий	Затрудняется соотносить свои задачи и задачи всей команды, взаимодействуя с ребятами в процессе занятий	Не соотносит свои задачи и задачи всей команды, взаимодействуя с ребятами в процессе занятий	Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Объективно оценивает результаты своей деятельности	Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности		Необъективно оценивает результаты своей деятельности
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.		0 б.
1														
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативные универсальные учебные действия (учащийся научится)															Общий балл
		Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом			Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме			Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности			Слушать и понимать педагога и других учащихся			Высказывать аргументированное мнение			
		Свободно участвует в диалоге с педагогом и другими участниками образовательного процесса	Испытывает некоторые затруднения в диалоге с педагогом и другими учащимися и педагогом	Испытывает значительные затруднения в диалоге с педагогом и другими учащимися и педагогом	Легко оформляет свои мысли и высказывает их в доступной для всех форме	Испытывает незначительные затруднения при формулировке своих высказываний	Испытывает значительные затруднения при формулировке своих высказываний	Свободно отвечает на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Испытывает незначительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Испытывает значительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Не всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Редко слушает и понимает педагога и других учащихся	Систематически высказывает аргументированное мнение	Периодически высказывает аргументированное мнение	Затрудняется высказывать аргументированное мнение	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1																	
2																	

ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№	Личностные универсальные учебные действия (у учащегося будут сформированы)									Общий балл
	Ценностное отношение к своему здоровью			Волевые качества: настойчивости, целеустремлённости, воли к победе			Культура общения и поведения.			
	Проявляет ценностное отношение к своему здоровью	Не всегда проявляет ценностное отношение к своему здоровью	Не проявляет ценностное отношение к своему здоровью	Проявляет настойчивость, целеустремлённость, волю к победе	Не всегда проявляет настойчивость, целеустремлённость, волю к победе	Не проявляет настойчивость, целеустремлённость, волю к победе	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета.	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета.	Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета.	
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
	1									
2										

ИТОГО: 6-7 баллов – высокий уровень; 5-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

Протокол оценки достижения метапредметных результатов

[illegible]

План работы с родителями на 2023 – 2024 учебный год

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
День открытых дверей	Организация выставки детских работ, оформление стендов, круглый стол.	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила внутреннего распорядка учащихся. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям.
Профилактическое мероприятие «Дети-дорога-безопасность» Акция «Световозвращатель – моя безопасность!» в рамках работы родительской общестественности «Родительский патруль»	Организация пешей экскурсии по маршруту безопасности «Школа-ЦДТ-Школа»	Формирование основ безопасности. Обеспечение безопасности детей на дорогах.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения фотостенда	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.
			Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
Совместные мероприятия конкурсная программа	Участие родителей и учащихся в праздничной программе	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения	Индивидуальные собеседования	Различные вопросы, связанные с личностными особенностями учащихся, взаимоотношений в коллективе.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию.

		сотрудничать со сверстниками и взрослыми.			
Конкурс детско-родительских проектов	Участие родителей в конкурсе детско-родительских проектов	Создание атмосферы сотрудничества, сотворчества, формирование положительной мотивации ребёнка к семейным ценностям,	Итоговое родительское собрание.	Результаты освоения программного материала за учебный год. Достижения учащихся за учебный год. Планирование летнего оздоровительного отдыха. Вручение благодарностей.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.

План работы с родителями на 2023 – 2024 учебный год

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила внутреннего распорядка учащихся. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения фотостенда, выставка детских работ	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.
Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы	Индивидуальные собеседования	Различные вопросы, связанные с личностными особенностями учащихся, взаимоотношений в	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к

	результатов.			коллективе.	занятиям, самосовершенство ванию.
Итоговое родительск ое собрание.	Результаты освоения программного материала за учебный год. Достижения учащихся за учебный год. Планирование летнего оздоровитель ного отдыха. Вручение благодарносте й.	Создание атмосферы сотрудничества , нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенство ванию и самореализаци и.			