

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от « 16 » августа 2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от « 16 » августа 2022 г. №139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 3 лет

Разработали программу: Новожилов Егор Александрович, старший тренер - преподаватель, Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Акробатика»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Общеразвивающие программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности позволяют реализовать индивидуально – личностный потенциал учащихся, благотворно влияют на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движения, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств. Среди многообразия средств решения этой задачи спортивная акробатика, как один из популярных и зрелищных видов спорта, занимает одно из ведущих мест.

В связи с этим, изучение содержания и методики обучения упражнениям акробатики в учреждениях дополнительного образования детей позволяет значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать физкультурному воспитанию и существенному повышению уровня развития двигательных способностей, положительно скажется на спортивно-технических результатах занимающихся, полностью удовлетворит потребность в активных движениях.

В программе учитывается разновозрастной состав учащихся, поэтому в содержание программы внесены разноуровневые (дифференцированные) задания к некоторым темам одного уровня обучения.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время и способствует реализации краткосрочных и сетевых форм наставничества.

Педагогическая целесообразность

Регулярные занятия акробатикой приводят к стойкой адаптации к физической нагрузке, к увеличению «количества здоровья», к развитию двигательных умений и навыков с использованием технологии дифференцированного физкультурного образования.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные, творческая индивидуальность.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: содействие всестороннему развитию личности и максимальной реализации индивидуальных способностей благодаря занятиям спортивной акробатикой.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Обучить навыкам выполнения акробатических элементов.
2. Освоить комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений.
3. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, координацию движений.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.
4. Совершенствовать музыкальные, танцевальные, артистические способности.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
3. Совершенствовать формы, методы стимулирования творческой деятельности учащегося (выступления в различных мероприятиях, праздниках и соревнованиях).

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделений разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся.

Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок тренерского состава отделения, направленных на эффективное освоение основ спортивной акробатики.

Акробатика относится к сложно-координированным видам спорта и предъявляет занимающимся высокие специфические требования. Учащиеся выполняют три вида соревновательных упражнений – балансовые, вольтижные, комбинированные.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение технике элементов из различных групп спортивной акробатики.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года (в данной программе 2 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься спортивной акробатикой. Предполагает: углублённое изучение техники выполнения упражнений спортивной аэробики, самостоятельную работу на занятиях; систематическое участие в соревнованиях различных уровней; продолжительность не менее одного года;

углублённый уровень для учащихся, способных освоить углубленное изучение сведений в области физической культуры, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах спортивной акробатики, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-18	1	6	234	на базе учреждения
Базовый	12	14-18	2-3	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: три года в общем объёме 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	8	72	Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	82	12	70	Контрольные упражнения.
5	Техническая подготовка	68	10	58	Круговая тренировка.
6	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	234	32	202	

Учебно-тематический план 2-3 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		2 год базовый			3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Предварительный осмотр.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	40	8	32	Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	102	12	90	100	10	90	Мониторинг, контрольные упражнения.
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	22	12	10	Тестирование.
5.	Техническая подготовка	68	8	60	68	8	60	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	234	30	204	234	30	204	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.
Практика. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя».

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология. Понятие строй. Режим питания, дня спортсмена. Общие понятия о спортивной акробатике.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу; в колонну по одному, парами; в две, три колонны; в круг, полукруг; в два – три звена; повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук, ног. Кувырки, повороты, стойки. Прыжки на батуте.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения «полоса препятствий». Перелезание, пролезание, перепрыгивания, кувырки, различные перемещения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный, дозированный бег, подвижные игры.

Стрейчинг. Комплекс упражнений, направленный на мышцы и связки всего тела для придания им определенной гибкости и эластичности.

Текущий контроль – контрольные упражнения.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика. Индивидуальные и парно-групповые упражнения.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Статические (сило - балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие,	Статистические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры,

упоры, стойки.	стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.
Динамические (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты.	Динамические (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто.
	Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.
Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.

Промежуточная аттестация - контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка

Теория. Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Упражнения «школы» движений	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.
Упражнения базовой подготовки	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат.	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат, фляг, темповой переворот, темповое сальто. Парно - групповые упражнения: выход на плечи и руки, упоры, висы, стойки, построение пирамид.
Упражнения специально - двигательной подготовки.	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования.	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.
Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.		

5. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Содержание программы 2-3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях». Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы: Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом. Терминология.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Различные сочетания движений.

Основные виды движений.

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Стрейчинг. Комплекс упражнений, направленный на мышцы и связки всего тела для придания им определенной гибкости и эластичности.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.

Отжимания, в упоре на брусьях.

Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».

Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».

Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».

«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.

«Качалка» лежа на правом, левом боку.

На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.

Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.

Лежа на скамейке на бедрах, лицом вниз - поднимание туловища до горизонтального положения.

Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.

Приседание на правой, левой ноге у опоры.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост; шпагат прямой, правый, левый.

Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад;

Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.

Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком; прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком; с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см;

с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание на скорость 15-20 метров; челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.

Индивидуальные и парно-групповые упражнения акробатики.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Статические (сило - балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки.	Статические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.
Динамические (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты.	Динамические (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто.
	Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.
Соединение акробатических элементов и	Соединение акробатических элементов и

соревновательные комбинации.	соревновательные комбинации.
------------------------------	------------------------------

Промежуточная аттестация - контрольные упражнения.

4. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения. Правила судейства. Сбавки за выполнение упражнений. Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.

Практика. Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.

5. Техническая подготовка

Теория. Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Упражнения «школы» движений	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.
Упражнения базовой подготовки	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат.	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат, фляг, темповой переворот, темповое сальто. Парно - групповые упражнения: выход на плечи и руки, упоры, висы, стойки, построение пирамид.
Упражнения специально - двигательной подготовки.	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования.	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.

6. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного	Дидактический материал, техническое
-------	-------------------------------	---------------	--	-------------------------------------

			процесса	оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
3 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио

				аппаратура.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Инструкторская и судейская практика.	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь, аудио аппаратура.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети

	Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), Изучить базовые индивидуальные и парно-групповые элементы и комбинации элементов.	Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения на координацию движения. Уметь выполнять индивидуальные и парно-групповые упражнения акробатики, соединять их в комбинации. Выучить и практиковать основные правила организации и руководства группой, принимать участие в соревнованиях в качестве помощника судьи, участвовать в показательных выступлениях. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных упражнений;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренеров - преподавателей

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127 с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 171 с.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. -

629 с.

4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994 с.

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

6. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.

7. Курысь, В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке 1 Т / В.Н. Курысь. - Ставрополь.: «Ставрополье», 1994. – 200с.

8. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.

9. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.

для учащихся

1. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 171 с.

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

Электронные ресурсы

1. YOURWAY: Чем полезна акробатика для детей? [Электронный ресурс]. <https://yourways.ru/sobytiya/stati/188-chem-polezna-akrobatika-dlya-detej> (дата обращения: 16.08.2022)
2. Ребенок в спорте! rebenokvsporte.ru: Отдавать ли ребёнка в спортивную акробатику [Электронный ресурс]. <https://rebenokvsporte.ru/sportivnaya-akrobatika-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> (дата обращения: 17.08.2022).
3. SPORT.INSURE: Спортивная акробатика для детей [Электронный ресурс]. <https://sport.insure/blog/sportivnaya-akrobatika-dlya-detej/> (дата обращения 18.08.2022).

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика» на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2023г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 2 -3 раза в неделю по 1,2,3 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	1		3	108	126	234
Новожилов Е.А. группа № 2	1		3	108	126	234
Опекунова Н. Б. группа № 1	1		3	108	126	234
Опекунова Н.Б. группа № 2	1		3	108	126	234
Опекунова Т.С. группа № 1	1		3	108	126	234
Опекунова Т.С. группа № 2	1		3	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 1	1		2	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 2	1		2	102	132	234
Воробьева А.В. группа № 1	1		1- 2	104	132	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Новожилов Е.А группа № 1	Суббота Воскресение	12.10 -14.35; 11.30- 13.55
2.	Новожилов Е.А. группа № 2	Суббота	14.40 -17.05;

		Воскресение	14.00- 16.25
3.	Опекунова Н. Б. группа № 1	Среда Пятница	16.50 -19.20; 16.40 -19.10
4.	Опекунова Н.Б. группа № 2	Понедельник Вторник	15.00 -17.25; 15.00- 17.25
5.	Опекунова Т.С. группа № 1	Суббота Воскресение	16.30 -18.55; 16.30 -18.55;
6.	Опекунова Т.С. группа № 2	Суббота Воскресение	14.00 -16.25; 14.00 -16.25;
7.	Оболенская Н.В. группа № 1	Четверг Пятница Суббота	19.10- 20.45; 18.50 -20.25; 16.50 -18.25
8.	Оболенская Н.В. группа № 2	Четверг Пятница Суббота	16.20 -17.55; 17.10 -18.45; 15.10 -16.45
9.	Воробьева А.В. группа № 1	Вторник Среда Четверг Воскресение	17.10. -17.55; 17.10. – 17.55; 15.00 – 16.35; 17.00 – 18.35

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

вводный контроль – сентябрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.20223

8. Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Оболенская Н.В. Группа № 1, группа № 2				
(стартовый уровень 1 год обучения) «Акробатика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				

1. Тема: Вводное занятие				2
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2

26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения. Текущий контроль – комплекс ОРУ.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
37			Общеразвивающие упражнения.	2
38			Общеразвивающие упражнения.	2
39			Общеразвивающие упражнения.	2
40			Общеразвивающие упражнения.	2
41			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				82
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
48			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
52			Индивидуальные упражнения.	2
53			Индивидуальные упражнения.	2
54			Индивидуальные упражнения.	2
55			Индивидуальные упражнения.	2
56			Индивидуальные упражнения.	2
57			Индивидуальные упражнения.	2
58			Индивидуальные упражнения.	2
59			Индивидуальные упражнения.	2
60			Индивидуальные упражнения.	2
61			Индивидуальные упражнения.	2
62			Индивидуальные упражнения.	2
63			Индивидуальные упражнения.	2
64			Индивидуальные упражнения.	2
65			Индивидуальные упражнения.	2
66			Индивидуальные упражнения.	2
67			Индивидуальные упражнения.	2
68			Индивидуальные упражнения.	2
69			Парно - групповые упражнения.	2
70			Парно - групповые упражнения.	2
71			Парно - групповые упражнения.	2
72			Парно - групповые упражнения.	2

73			Парно - групповые упражнения.	2
74			Парно - групповые упражнения.	2
75			Парно - групповые упражнения.	2
76			Парно - групповые упражнения.	2
77			Парно - групповые упражнения.	2
78			Парно - групповые упражнения.	2
79			Парно - групповые упражнения.	2
80			Парно - групповые упражнения.	2
81			Текущий контроль – круговая тренировка.	2
82			Парно - групповые упражнения.	2
4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Базовые акробатические элементы.	2
84			Базовые акробатические элементы.	2
85			Базовые акробатические элементы.	2
86			Базовые акробатические элементы.	2
87			Базовые акробатические элементы.	2
88			Базовые акробатические элементы.	2
89			Базовые акробатические элементы.	2
90			Базовые акробатические элементы.	2
91			Базовые акробатические элементы.	2
92			Базовые акробатические элементы.	2
93			Базовые акробатические элементы.	2
94			Базовые акробатические элементы.	2
95			Базовые акробатические элементы.	2
96			Базовые акробатические элементы.	2
97			Базовые акробатические элементы.	2
98			Базовые акробатические элементы.	2
99			Базовые акробатические элементы.	2

100			Базовые акробатические элементы.	2
101			Базовые акробатические элементы.	2
102			Базовые акробатические элементы.	2
103			Базовые акробатические элементы.	2
104			Базовые акробатические элементы.	2
105			Базовые акробатические элементы.	2
106			Базовые акробатические элементы.	2
107			Базовые акробатические элементы.	2
108			Базовые акробатические элементы.	2
109			Комбинации.	2
110			Комбинации.	2
111			Комбинации.	2
112			Комбинации.	2
113			Комбинации.	2
114			Комбинации.	2
115			Комбинации.	2
116			Комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Опекунова Т.С. группа № 1, группа № 2;

Опекунова Н.Б. группа № 1, группа № 2;

Новожилов Е.А. группа № 1, группа № 2;

«Акробатика» стартовый уровень 1 год обучения

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос, предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				81
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	3
3			Общеразвивающие упражнения.	3
4			Общеразвивающие упражнения.	3
5			Общеразвивающие упражнения.	3
6			Общеразвивающие упражнения.	3
7			Общеразвивающие упражнения.	3
8			Общеразвивающие упражнения.	3
9			Общеразвивающие упражнения.	3
10			Общеразвивающие упражнения.	3
11			Общеразвивающие упражнения.	3
12			Общеразвивающие упражнения.	3
13			Общеразвивающие упражнения.	3
14			Общеразвивающие упражнения.	3
15			Общеразвивающие упражнения.	3
16			Общеразвивающие упражнения.	3
17			Общеразвивающие упражнения.	3
18			Общеразвивающие упражнения.	3
19			Общеразвивающие упражнения.	3
20			Общеразвивающие упражнения.	3
21			Общеразвивающие упражнения.	3

22			Общеразвивающие упражнения.	3
23			Общеразвивающие упражнения.	3
24			Общеразвивающие упражнения.	3
25			Общеразвивающие упражнения.	3
26			Общеразвивающие упражнения.	3
27			Общеразвивающие упражнения.	3
28			Общеразвивающие упражнения. Текущий контроль – комплекс ОРУ.	3
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				81
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
34			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
36			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т. Б.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
37			Индивидуальные упражнения.	3
38			Индивидуальные упражнения.	3
39			Индивидуальные упражнения.	3
40			Индивидуальные упражнения.	3
41			Индивидуальные упражнения.	3

42			Индивидуальные упражнения.	3
43			Индивидуальные упражнения.	3
44			Индивидуальные упражнения.	3
45			Парно - групповые упражнения.	3
46			Парно - групповые упражнения.	3
47			Парно - групповые упражнения.	3
48			Парно - групповые упражнения.	3
49			Текущий контроль – круговая тренировка.	3
50			Парно - групповые упражнения.	3
51			Парно - групповые упражнения.	3
52			Парно - групповые упражнения.	3
53			Парно - групповые упражнения.	3
54			Парно - групповые упражнения.	3
55			Парно - групповые упражнения.	3
4. Тема: Техническая подготовка				66
56			Базовые акробатические элементы.	3
57			Базовые акробатические элементы.	3
58			Базовые акробатические элементы.	3
59			Базовые акробатические элементы.	3
60			Базовые акробатические элементы.	3
61			Базовые акробатические элементы.	3
62			Базовые акробатические элементы.	3
63			Базовые акробатические элементы.	3
64			Базовые акробатические элементы.	3
65			Базовые акробатические элементы.	3
66			Базовые акробатические элементы.	3
67			Базовые акробатические элементы.	3
68			Комбинации.	3

69			Комбинации.	3
70			Комбинации.	3
71			Комбинации.	3
72			Комбинации.	3
73			Комбинации.	3
74			Комбинации.	3
75			Комбинации.	3
76			Комбинации.	3
77			Комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация открытое занятие.	3
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Воробьева А.В. Группа № 1				
(стартовый уровень 1 год обучения)				
«Акробатика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос, предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
2	04.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3	06.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1

4	07.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
5	08.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
6	11.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
7	13.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
8	14.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
9	15.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
10	18.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
11	20.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
12	21.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
13	22.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
14	25.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
15	27.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
16	28.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
17	29.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
18	02.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
19	04.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
20	05.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
21	06.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
22	09.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
23	11.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
24	12.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
25	13.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
26	16.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
27	18.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
28	19.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
29	20.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
30	23.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
31	25.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Текущий контроль – комплекс ОРУ.	1

32	26.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
33	27.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
34	30.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
35	01.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
36	02.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
37	03.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
38	06.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
39	08.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
40	09.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
41	10.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
42	13.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
43	15.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
44	16.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
45	17.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
46	20.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
47	22.11.2022		Промежуточная аттестация контрольные упражнения ОРУ.	1
48	23.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
49	24.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
50	27.11.2022		Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по Т.Б.	2
51	29.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
52	30.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
53	01.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
54	04.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				82
55	06.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
56	07.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
57	08.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	2

58	11.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
59	13.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
60	14.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	1
61	15.12.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
62	18.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63	20.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
64	21.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
65	22.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
66	25.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
67	27.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
68	28.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
69	29.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
70	01.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
71	03.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
72	04.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
73	05.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
74	08.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
75	10.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1

76	11.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
77	12.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
78	15.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
79	17.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
80	18.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
81	19.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
82	22.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
83	24.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
84	25.01.2023		Индивидуальные упражнения.	1
85	26.01.2023		Индивидуальные упражнения.	2
86	29.01.2023		Индивидуальные упражнения.	2
87	31.01.2023		Индивидуальные упражнения.	1
88	01.02.2023		Индивидуальные упражнения.	1
89	02.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
90	05.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
91	07.02.2023		Индивидуальные упражнения.	1
92	08.02.2023		Индивидуальные упражнения.	1
93	09.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
94	12.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
95	14.02.2023		Индивидуальные упражнения.	1
96	15.02.2023		Индивидуальные упражнения.	1
97	16.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
98	19.02.2023		Индивидуальные упражнения.	2
99	21.02.2023		Индивидуальные упражнения. Текущий	1

			контроль – круговая тренировка.	
100	22.02.2023		Парно - групповые упражнения.	1
101	23.02.2023		Парно - групповые упражнения.	2
102	26.02.2023		Парно - групповые упражнения.	2
103	28.02.2023		Парно - групповые упражнения.	1
104	01.03.2023		Парно - групповые упражнения.	1
105	02.03.2023		Парно - групповые упражнения.	2
106	05.03.2023		Парно - групповые упражнения.	2
107	07.03.2023		Парно - групповые упражнения.	1
108	08.03.2023		Парно - групповые упражнения.	1
109	09.03.2023		Парно - групповые упражнения.	2
4. Тема: Техническая подготовка				69
110	12.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
111	14.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
112	15.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
113	16.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
114	19.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
115	21.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
116	22.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
117	23.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
118	26.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
119	28.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
120	29.03.2023		Базовые акробатические элементы.	1
121	30.03.2023		Базовые акробатические элементы.	2
122	02.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
123	04.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
124	05.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
125	06.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2

126	09.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
127	11.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
128	12.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
129	13.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
130	16.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
131	18.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
132	19.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
133	20.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
134	23.04.2023		Базовые акробатические элементы.	2
135	25.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
136	26.04.2023		Базовые акробатические элементы.	1
137	27.04.2023		Комбинации.	2
138	30.04.2023		Комбинации.	2
139	02.05.2023		Комбинации.	1
140	03.05.2023		Комбинации.	1
141	04.05.2023		Комбинации.	2
142	07.05.2023		Комбинации.	2
143	09.05.2023		Комбинации.	1
144	10.05.2023		Комбинации.	1
145	11.05.2023		Комбинации.	2
146	14.05.2023		Комбинации.	2
147	16.05.2023		Комбинации.	1
148	17.05.2023		Комбинации.	1
149	18.05.2023		Комбинации.	2
150	21.05.2023		Комбинации.	2
151	23.05.2023		Комбинации.	1
152	24.05.2023		Комбинации.	1
153	25.05.2023		Комбинации.	2

154	28.05.2023		Комбинации.	2
155	30.05.2023		Комбинации.	1
5. Тема: Итоговое занятие				1
156	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234