

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов

 /Есенин К.С.

Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.



**Дополнительна общеразвивающая программа
«Акробатика»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики: Новожилов Егор Александрович,
тренер – преподаватель;
Опекунова Татьяна Станиславовна, тренер – преподаватель;
Оболенская Надежда Владимировна, тренер - преподаватель;
Воробьева Ангелина Владимировна, тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

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»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-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»;

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»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

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 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, правил 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.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность,

воспитательной работы	доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

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;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься акробатикой. Предполагает: углублённое изучение техники выполнения упражнений акробатики, самостоятельную работу на занятиях; систематическое участие в соревнованиях различных уровней; продолжительность не менее 1 года (в данной программе 2 года);

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 программ в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-18	1	6	78, 234	на базе учреждения
Базовый	12	14-18	2-3	6	117,234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: пять лет в общем объёме 78, 117, 156, 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.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2-3 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, 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 стимулирующе гоощрения достижений учащихся
---------	--------------------------	--

Стартовый	<p>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.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), Изучить базовые индивидуальные и парно-групповые элементы и комбинации элементов.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p>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.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения, соревнования, показательные выступления, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Учебно-тематический план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (234ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	8	72	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	82	12	70	
5	Техническая подготовка	68	10	58	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	32	202	

**Учебно-тематический план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (234ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	81	9	72	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	81	12	69	
5	Техническая подготовка	66	9	57	
6	Итоговое занятие	3	1	2	Контрольные упражнения
	Итого:	234	32	202	

**Учебно-тематический план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (156 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	8	46	

3	Специальная физическая подготовка (СФП)	54	12	42	
5	Техническая подготовка	44	8	36	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
Итого:		156	30	126	

**Учебно-тематический план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (78ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	6	16	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	6	16	
5	Техническая подготовка	30	8	22	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
Итого:		78	22	56	

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		2 год базовый			3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	40	8	32	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	102	12	90	100	10	90	
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	Контрольные упражнения

	Итого:	234	30	204	234	30	204	
--	---------------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------	--

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		2 год базовый			3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	81	9	72	39	8	31	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	81	11	70	99	9	90	
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	11	10	Тестирование
5.	Техническая подготовка	66	6	60	69	8	61	
6.	Итоговое занятие	3	1	2	3	1	2	Контрольные упражнения
	Итого:	234	28	206	234	38	196	

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		2 год базовый			3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	4	26	40	8	32	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	51	6	45	100	10	90	
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	22	12	10	Тестирование
5.	Техническая подготовка	33	3	30	68	8	60	
6.	Итоговое занятие	1,5	0,5	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	117	14	103	234	30	204	

**Учебно-тематический план 4 -5 года обучения
(углублённого уровня)
3 занятия 2 р/нед.**

№ п/п	Название разделов и (или)тем программы	Количество часов углублённый уровень						Формы промежуточной аттестации
		4 год обучения			5 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	9	30	30	5	25	
3.	Специальная физическаяподготовка (СФП)	42	8	34	39	6	33	
4.	Инструкторская и судейская практика	18	10	8	18	10	8	Тестирование
5.	Техническая подготовка	129	10	119	141	10	131	
6.	Итоговое занятие	3	1	2	3	1	2	Контрольные упражнения
	Итого:	234	39	195	234	33	201	

**Учебно-тематический план 4 -5 года обучения
(углублённого уровня)
2 занятия 3 р/нед.**

№ п/ п	Название разделов и (или)тем программы	Количество часов углублённый уровень						Формы промежуточной аттестации
		4 год обучения			5 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	8	30	30	5	25	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	8	34	38	6	32	
4.	Инструкторская и судейская практика	20	10	10	18	10	8	Тестирование
5.	Техническая подготовка	130	10	120	144	10	134	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого:	234	37	197	234	32	202	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

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 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 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.

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

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика. Индивидуальные и парно-групповые упражнения.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Статические (сило - балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки.	Статистические (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 соревновательные комбинации.	Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.

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: выходна 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 контрольные упражнения.

Содержание программы 2-3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

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, вперёд 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 боковом направлениях; основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, 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: вперёд, 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.

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

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусках.

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 вися 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.	Статистические (сило-балансирующие): 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 соревновательные комбинации.	Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.

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 контрольные упражнения.

Содержание программы 4 -5 года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б.

Практика. Комплекс упражнений ОФП.

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.

Основные виды движения.

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.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук. 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 укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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.

Упражнения для укрепления брюшного пресса.

На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла. Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища и другие упражнения.

Упражнения для укрепления мышц спины.

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.

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

Упражнения для развития выносливости. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой виспрогнувшись. Приседание на правой, левой ноге у опоры.

Упражнения для развития координации.

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

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

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики.

Выполнение акробатических элементов на батуте, на учебных сильно амортизирующих дорожках и пр.

Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия).

Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

Упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Акробатические упражнения:

кувырок назад согнувшись через стойку на руках;

из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;

переворот в сторону с поворотом в шпагат;

равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;

равновесие на локте (локтях);

из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);

стойка силой согнувшись;

стойка на широко расставленных руках;

переворот вперед, сальто вперед;

сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;

рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто

назад в группировке;

сальто прогнувшись с поворотом на 180*.

Индивидуальные и парно-групповые упражнения акробатики

Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
--------------------------------	------------------------------------

<p>Статистические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.</p>	<p>Статистические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды. Элементы на гибкость. Любая стойка на своих кистях без поддержки.</p>
<p>Динамически (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто. Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.</p>	<p>Динамические (поступательно-вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, рондат, темповой переворот вперёд. Любое сальто не менее $\frac{3}{4}$. Элемент с поворотом не менее 180* Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра. Соскок, прыжок на партнёра или подкидной.</p>
<p>Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.</p>	<p>Соревновательные комбинации</p>

3. 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.

4. Техническая подготовка

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

Практика.

Мосты, шпагаты.

Упоры (углом, высоким углом).

Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).

Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).

Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.

Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.

Акробатические прыжки с разбега:
 «Рондат» - «сальто» назад согнувшись;
 «рондат» - «фляк» - «темповое» - «фляк»;
 «Сальто» вперед;
 маховое «сальто»;
 переворот боком (колесо) – «рондат» - «фляк»;
 «рондат» - «фляк»- «фляк» - «фляк»;
 «рондат» - «фляк» - «сальто» назад в группировке.

	Задания базового уровня	Задания углублённого 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. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, фляк на колено, стойка на голове из шпагата, арабский переворот, перекидной прыжок.
Упражнения базовой подготовки	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.	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. Кульбит, рондат, куберт. Элементы эксцентрической акробатики, включающие в себя парные и групповые кувырки вперед, назад: «трактор», «транспортёр», «колобок». Игровые упражнения по типу «барашков» и «карусели».
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, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.	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.

5. Итоговое занятие.

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

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	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.	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.	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.
4 год обучения (углублённый уровень)				
1.	Вводное занятие.	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.

**5 год обучения
(углублённый уровень)**

1.	Вводное занятие.	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.

б.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
----	------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, аудио аппаратура, спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведская стенка, напольное покрытие или гимнастические коврики, скакалки, мячи, мешочки, гимнастические блоки и пр.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала.

Учебно – информационное обеспечение программы

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).
4. Yourways: Акробатические упражнения — виды, техники и особенности [Электронный ресурс]. <https://yourways.ru/stati/akrobaticheskie-elementy-vidy-tehniki-osobennosti/> (дата обращения 31.07.2025 г.)

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей
программе «Акробатика»
физкультурно – спортивной направленности
на 2025-2026 учебный год**

- 1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.**
2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

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

4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов внеделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	3	12	3	51	66	117
Опекунова Т.С. группа № 1	4	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 1	4	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 2	3	12	2	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 3	1	12	6	34	44	78
Воробьева А.В. группа № 1	3	12	6	103	131	234
Воробьева А.В. группа № 2	2	12	6	106	128	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Новожилов Е.А группа № 1	Четверг Суббота	15.30 – 16.42 15.15-15.27
2.	Опекунова Т.С. группа № 1	Суббота Воскресение	14.00-16.25
3.	Оболенская Н.В. группа № 1	Четверг, пятница Суббота	18.20 – 19.55 17.30 -19.05

4.	Оболенская Н.В. группа № 2	Четверг, пятница Суббота	16.40 -18.15 15.40- 17.25
5.	Оболенская Н.В. группа №	Пятница	14.00.15.35
6.	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник Вторник Четверг Пятница	18.25 – 19.10 16.40 -18.15 17.30 – 18.15 15.50 – 17.25
7.	Воробьева А.В. группа № 2	Вторник Среда Четверг Пятница	15.00 -16.35; 16.40 -17.25; 15.50 -16.35; 18.20-19.55

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (78ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				22
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

3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				22
13			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
14			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
15			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
16			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
17			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие учебного года				
18			Стрейчинг.	2
19			Упражнения для развития специальных качеств.	2
20			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
21			Упражнения для развития специальных качеств.	2
22			Индивидуальные упражнения.	2
23			Индивидуальные упражнения.	2
4. Тема: Техническая подготовка				30
24			Базовые акробатические элементы.	2
25			Базовые акробатические элементы.	2
26			Базовые акробатические элементы.	2
27			Инструктаж по ТБ. Базовые акробатические элементы.	2
28			Базовые акробатические элементы.	2
29			Базовые акробатические элементы.	2
30			Базовые акробатические элементы.	2
31			Базовые акробатические элементы.	2
32			Базовые акробатические элементы.	2
33			Комбинации.	2
34			Комбинации.	2
35			Комбинации.	2
36			Комбинации.	2
37			Комбинации.	2
38			Комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	52
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				78

Стартовый уровень 1 год обучения (156ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				54
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
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				54
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
34			Упражнения для развития специальных качеств.	2
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				70
2 полугодие учебного года				
36			Стрейчинг.	2
37			Стрейчинг.	2
38			Стрейчинг.	2
39			Индивидуальные упражнения.	2
40			Индивидуальные упражнения.	2
41			Индивидуальные упражнения.	2
42			Индивидуальные упражнения.	2
43			Индивидуальные упражнения.	2
44			Индивидуальные упражнения.	2
45			Индивидуальные упражнения.	2
46			Индивидуальные упражнения.	2
47			Индивидуальные упражнения.	2
48			Индивидуальные упражнения.	2
49			Индивидуальные упражнения.	2
50			Индивидуальные упражнения.	2
51			Индивидуальные упражнения.	2
52			Индивидуальные упражнения.	2
53			Парно - групповые упражнения.	2
54			Парно - групповые упражнения.	2
55			Парно - групповые упражнения.	2
4. Тема: Техническая подготовка				44
56			Базовые акробатические элементы.	2
57			Базовые акробатические элементы.	2
58			Базовые акробатические элементы.	2
59			Базовые акробатические элементы.	2
60			Базовые акробатические элементы.	2
61			Базовые акробатические элементы.	2
62			Базовые акробатические элементы.	2
63			Базовые акробатические элементы.	2
64			Базовые акробатические элементы.	2
65			Комбинации.	2
66			Комбинации.	2
67			Комбинации.	2
68			Комбинации.	2
69			Комбинации.	2
70			Комбинации.	2
71			Комбинации.	2
72			Комбинации.	2
73			Комбинации.	2
74			Комбинации.	2
75			Комбинации.	2
76			Комбинации.	2

77		Комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие			2
78		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:			86
Всего:			156

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие			2	
1			Инструктаж по Т.Б. 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.	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.	2
48			Упражнения для развития специальных	2
			физических качеств.	
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 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			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 контрольные упражнения.	2

Итого за 2 полугодие:	132
Всего:	234

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. 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.	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			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 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			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 контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируе мая	фактически		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1,5
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1,5
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				30
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1,5
3			Общеразвивающие упражнения.	1,5
4			Общеразвивающие упражнения.	1,5
5			Общеразвивающие упражнения.	1,5
6			Общеразвивающие упражнения.	1,5
7			Общеразвивающие упражнения.	1,5
8			Общеразвивающие упражнения.	1,5
9			Общеразвивающие упражнения.	1,5
10			Общеразвивающие упражнения.	1,5
11			Общеразвивающие упражнения.	1,5
12			Общеразвивающие упражнения.	1,5
13			Общеразвивающие упражнения.	1,5
14			Общеразвивающие упражнения.	1,5
15			Общеразвивающие упражнения.	1,5
16			Общеразвивающие упражнения.	1,5

17			Общеразвивающие упражнения.	1,5
18			Общеразвивающие упражнения.	1,5
19			Общеразвивающие упражнения.	1,5
20			Общеразвивающие упражнения.	1,5
21			Общеразвивающие упражнения.	1,5
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				51
22			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
23			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
24			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
25			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
26			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
27			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
28			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
30			Индивидуальные упражнения.	1,5
31			Индивидуальные упражнения.	1,5
32			Индивидуальные упражнения.	1,5
33			Индивидуальные упражнения.	1,5
34			Индивидуальные упражнения.	1,5
Итого за 1 полугодие:				51
2 полугодие учебного года				
35			Индивидуальные упражнения.	1,5
36			Индивидуальные упражнения.	1,5
37			Индивидуальные упражнения.	1,5
38			Индивидуальные упражнения.	1,5
39			Индивидуальные упражнения.	1,5
40			Индивидуальные упражнения.	1,5
41			Индивидуальные упражнения.	1,5
42			Парно - групповые упражнения.	1,5
43			Парно - групповые упражнения.	1,5
44			Парно - групповые упражнения.	1,5
45			Парно - групповые упражнения.	1,5
46			Парно - групповые упражнения.	1,5
47			Парно - групповые упражнения.	1,5
48			Парно - групповые упражнения.	1,5
49			Круговая тренировка.	1,5
50			Парно - групповые упражнения.	1,5
52			Парно - групповые упражнения.	1,5
52			Парно - групповые упражнения.	1,5
53			Инструктаж по Т.Б.	1,5
			Парно - групповые упражнения.	
54			Парно - групповые упражнения.	1,5

55			Парно - групповые упражнения.	1,5
4. Тема: Техническая подготовка				33
56			Базовые акробатические элементы.	1,5
57			Базовые акробатические элементы.	1,5
58			Базовые акробатические элементы.	1,5
59			Базовые акробатические элементы.	1,5
60			Базовые акробатические элементы.	1,5
61			Базовые акробатические элементы.	1,5
62			Базовые акробатические элементы.	1,5
63			Базовые акробатические элементы.	1,5
64			Базовые акробатические элементы.	1,5
65			Базовые акробатические элементы.	1,5
66			Базовые акробатические элементы.	1,5
67			Базовые акробатические элементы.	1,5
68			Комбинации.	1,5
69			Комбинации.	1,5
70			Комбинации.	1,5
71			Комбинации.	1,5
72			Комбинации.	1,5
73			Комбинации.	1,5
74			Комбинации.	1,5
75			Комбинации.	1,5
76			Комбинации.	1,5
77			Комбинации.	1,5
5. Тема: Итоговое занятие				1,5
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1,5
Итого за 2 полугодие:				66
Всего:				117

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
3			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
4			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2

5			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
6			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
7			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
8			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
9			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
10			Упоры, различные сочетания движений.	2
11			Упоры, различные сочетания движений.	2
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Прыжковые упражнения.	2
14			Прыжковые упражнения.	2
15			Прыжковые упражнения.	2
16			Комплекс ОРУ.	2
17			Комплекс ОРУ.	2
18			Комплекс ОРУ.	2
19			Комплекс ОРУ.	2
20			Комплекс ОРУ.	2
21			Комплекс ОРУ.	2
22			Комплекс ОРУ.	2
23			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
24			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
25			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
26			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
27			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
28			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
29			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
30			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
31			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102

32			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2
33			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
34			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
35			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
36			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
37			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2
38			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
39			Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
40			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
41			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
42			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
43			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
44			Подтягивание в висе на высокой перекладине	2
45			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
46			Упражнения для развития гибкости.	2
47			Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48			Упражнения для развития прыгучести.	2
49			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
50			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
51			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
52			Упражнения для развития гибкости.	2
53			Упражнения для развития гибкости.	2

54			Упражнения для развития гибкости.	2
55			Упражнения для развития гибкости.	2
56			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
57			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
58			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку	2
59			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
60			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
61			Упражнения для развития быстроты.	2
62			Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».	2
63			Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.	2
64			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
65			Упражнения для развития прыгучести.	2
66			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
67			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
68			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
69			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
70			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
71			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
72			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
73			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
74			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
75			Сальто.	2
76			Сальто.	2
77			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
78			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
79			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2

80			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
81			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
82			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
84			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
85			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
86			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
87			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
88			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
89			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
90			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
91			Служебные упражнения.	2
92			Служебные упражнения.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Индивидуальные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения.	2
97			Индивидуальные упражнения.	2
98			Индивидуальные упражнения.	2
99			Парно – групповые упражнения.	2
100			Парно – групповые упражнения.	2
101			Парно – групповые упражнения.	2
102			Парно – групповые упражнения.	2

103			Парно – групповые упражнения.	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
106			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
107			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
108			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируе мая	фактически		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. 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.	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			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие учебного года				
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
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			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:				129
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2

2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				40
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
3			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
4			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
5			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
6			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
7			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
8			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
9			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
10			Упоры, различные сочетания движений.	2
11			Упоры, различные сочетания движений.	2
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Прыжковые упражнения.	2
14			Прыжковые упражнения.	2
15			Прыжковые упражнения.	2
16			Комплекс упражнений ОФП.	2
17			Комплекс упражнений ОФП.	2
18			Комплекс упражнений ОФП.	2
19			Комплекс упражнений ОФП.	2
20			Комплекс упражнений ОФП.	2
21			Комплекс упражнений ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				100
22			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2
23			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
24			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
25			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
26			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
27			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2

28			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
29			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
30			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
31			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
32			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
33			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
34			Подтягивание в висе на высокой перекладине	2
35			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
38			Упражнения для развития прыгучести.	2
39			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
40			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
41			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
42			Упражнения для развития гибкости.	2
43			Упражнения для развития гибкости.	2
44			Упражнения для развития гибкости.	2
45			Упражнения для развития гибкости.	2
46			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
47			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
48			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.	2
49			«Качалка» лежа на правом, левом боку Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
50			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2

51			Упражнения для развития быстроты.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
52			Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».	2
53			Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.	2
54			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
55			Упражнения для развития прыгучести.	2
56			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
57			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
58			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
59			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
60			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
61			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
62			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
63			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
64			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
65			Сальто.	2
66			Сальто.	2
67			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
68			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
69			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
70			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
71			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
4. Тема: инструкторская и судейская практика				22
72			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	2
73			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	2
74			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2

75			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
76			Правила судейства.	2
77			Инструктаж по Т.Б. Сбавки за выполнение упражнений.	2
78			Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.	2
79			Практические задания.	2
80			Практические задания.	2
81			Практические задания.	2
82			Практические задания.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
84			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
85			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
86			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
87			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
88			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
89			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
90			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
91			Служебные упражнения.	2
92			Служебные упражнения.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Индивидуальные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения.	2
97			Индивидуальные упражнения.	2
98			Индивидуальные упражнения.	2

99			Парно – групповые упражнения.	2
100			Парно – групповые упражнения.	2
101			Парно – групповые упражнения.	2
102			Парно – групповые упражнения.	2
103			Парно – групповые упражнения.	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
106			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
107			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
108			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3

2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	3
3			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
4			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
5			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
6			Упоры, различные сочетания движений.	3
7			Упоры, различные сочетания движений.	3
8			Упоры, различные сочетания движений.	3
9			Прыжковые упражнения.	3
10			Прыжковые упражнения.	3
11			Комплекс упражнений ОФП.	3
12			Комплекс упражнений ОФП.	3
13			Комплекс упражнений ОФП.	3
14			Комплекс упражнений ОФП.	3
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				99
15			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	3
16			Отжимания, в упоре на брусьях.	3
17			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	3
18			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	3
19			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	3
20			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	3
21			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	3
22			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	3
23			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	3
24			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	3
25			Упражнения для развития быстроты.	3
26			Упражнения для развития гибкости.	3

27			Упражнения для развития гибкости.	3
28			На гимнастической стенке поднимание ног в висячем положении до высокого угла.	3
29			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
30			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
31			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	3
32			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	3
33			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
34			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
35			Стрейчинг	3
36			Стрейчинг	3
37			Элементарные прыжки, перекувырки, кувырки, полуперевороты, перевороты.	3
38			Элементарные прыжки, перекувырки, кувырки, полуперевороты, перевороты.	3
39			Элементарные прыжки, перекувырки, кувырки, полуперевороты, перевороты.	3
40			Сальто.	3
41			Сальто.	3
42			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	3
43			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	3
44			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	3
45			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	3
46			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	3
47			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	3
4. Тема: инструкторская и судейская практика				21
48			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	3
49			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	3
50			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3

51			Инструктаж по Т.Б. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3
52			Правила судейства. Практические задания.	3
53			Сбавки за выполнение упражнений. Практические задания.	3
54			Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.	3
5. Тема: Техническая подготовка				69
55			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
56			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
57			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
58			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
59			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
60			Служебные упражнения.	3
61			Служебные упражнения.	3
62			Служебные упражнения.	3
63			Индивидуальные упражнения.	3
64			Индивидуальные упражнения.	3
65			Индивидуальные упражнения.	3
66			Парно – групповые упражнения.	3
67			Парно – групповые упражнения.	3
68			Парно – групповые упражнения.	3
69			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
70			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
71			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
72			Соревновательные комбинации.	3
73			Соревновательные комбинации.	3
74			Соревновательные комбинации.	3

75			Соревновательные комбинации.	3
76			Соревновательные комбинации.	3
77			Соревновательные комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Углублённый уровень 4, 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				38
2			Комплекс ОВД.	2
3			Комплекс ОВД.	2
4			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
5			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
6			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
7			Упражнения для развития выносливости.	2
8			Упражнения для развития координации.	2
9			Стрейчинг.	2
10			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
11			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
12			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
13			Упражнения для развития выносливости.	2

14			Упражнения для развития координации.	2
15			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
16			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
17			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
18			Упражнения для развития выносливости.	2
19			Упражнения для развития координации.	2
20			Стрейчинг.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				42
21			Упражнения на гибкость.	2
22			Варианты переворотов.	2
23			Упражнения с отягощением.	2
24			Акробатические упражнения.	2
25			Акробатические упражнения.	2
26			Акробатические упражнения.	2
27			Акробатические упражнения.	2
28			Акробатические упражнения.	2
29			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
31			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
31			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
32			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
33			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
34			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
35			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
36			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
37			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
38			Соревновательные комбинации.	2
39			Соревновательные комбинации.	2
40			Соревновательные комбинации.	2
41			Соревновательные комбинации.	2

4. Тема: инструкторская и судейская практика				20
42			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	2
43			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	2
44			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
45			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
46			Правила судейства.	2
47			Инструктаж по Т.Б. Сбавки за выполнение упражнений.	2
48			Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.	2
49			Практические задания.	2
50			Практические задания.	2
51			Практические задания.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
5. Тема: Техническая подготовка				130
52			Стрейчинг.	2
53			Стрейчинг.	2
54			Стрейчинг.	2
55			Стрейчинг.	2
56			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
57			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
58			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
59			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
60			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
61			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
62			Служебные упражнения.	2
63			Служебные упражнения.	2

64			Служебные упражнения.	2
65			Служебные упражнения.	2
66			Индивидуальные упражнения.	2
67			Индивидуальные упражнения.	2
68			Индивидуальные упражнения.	2
69			Индивидуальные 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			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
76			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
77			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
78			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
79			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
80			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
81			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
82			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
83			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
84			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
85			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
86			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
87			Акробатические прыжки.	2
88			Акробатические прыжки.	2
89			Акробатические прыжки.	2
90			Акробатические прыжки.	2
91			Акробатические прыжки.	2

92			Акробатические прыжки.	2
93			Акробатические прыжки.	2
94			Акробатические прыжки.	2
95			Акробатические прыжки.	2
96			Акробатические прыжки.	2
97			Акробатические прыжки.	2
98			Акробатические прыжки.	2
99			Акробатические прыжки.	2
100			Акробатические прыжки.	2
101			Акробатические прыжки.	2
102			Акробатические прыжки.	2
103			Соревновательные комбинации.	2
104			Соревновательные комбинации.	2
105			Соревновательные комбинации.	2
106			Соревновательные комбинации.	2
107			Соревновательные комбинации.	2
108			Соревновательные комбинации.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Углублённый уровень 4, 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	3
3			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
4			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
5			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
6			Упоры, различные сочетания движений.	3
7			Упоры, различные сочетания движений.	3
8			Упоры, различные сочетания движений.	3
9			Прыжковые упражнения.	3
10			Прыжковые упражнения.	3
11			Комплекс упражнений ОФП.	3
12			Комплекс упражнений ОФП.	3
13			Комплекс упражнений ОФП.	3
14			Комплекс упражнений ОФП.	3
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				42
15			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	3
16			Отжимания, в упоре на брусьях. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
17			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «плодочка».	3
18			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	3
19			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	3
20			Подтягивание в висе на высокой перекладине. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
21			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом,	3

			левом боку.	
22			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	3
23			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «плодочка».	3
24			На гимнастической стенке поднимание ног в вися до высокого угла. Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	3
25			Упражнения для развития быстроты. Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	3
26			Упражнения для развития гибкости. Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
27			Упражнения для развития гибкости. Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
28			На гимнастической стенке поднимание ног в вися до высокого угла.	3
4. Тема: инструкторская и судейская практика				18
29				3
30			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	3
31			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	3
32			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3
33			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3
34			Правила судейства. Практические задания.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
35			Стрейчинг.	3
5. Тема: Техническая подготовка				129
36			Стрейчинг.	3
37			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
38			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
39			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3

40			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
41			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
42			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
43			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
44			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
45			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
46			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
47			Служебные упражнения.	3
48			Служебные упражнения.	3
49			Служебные упражнения.	3
50			Индивидуальные упражнения.	3
51			Индивидуальные упражнения.	3
52			Инструктаж по ТБ. Индивидуальные упражнения.	3
53			Индивидуальные упражнения.	3
54			Индивидуальные упражнения.	3
55			Индивидуальные упражнения.	3
56			Парно – групповые упражнения.	3
57			Парно – групповые упражнения.	3
58			Парно – групповые упражнения.	3
59			Парно – групповые упражнения.	3
60			Парно – групповые упражнения.	3
61			Парно – групповые упражнения.	3
62			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
63			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
64			Упражнения для развития универсальных навыков.	3

65			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
66			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
67			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
68			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
69			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
70			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
71			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
72			Соревновательные комбинации.	3
73			Соревновательные комбинации.	3
74			Соревновательные комбинации.	3
75			Соревновательные комбинации.	3
76			Соревновательные комбинации.	3
77			Соревновательные комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные промежуточной аттестации учащихся

1. Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям акробатикой.

2. Оценка внешних данных (необязательная). К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий акробатикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, или в баллах.

При этом высшая оценка – 2,5 балла – ставится, если показатель попадает в зону $\pm 1 - 1,5$. Результат в зоне отклонений, равных ± 2 , оценивается в 1,5 балла, в зоне $\pm 3 - 1$ балл

Длина тела (см)							
Возраст (лет)	X-3	X-2	X-1	-X+	X+1	X+2	X+3
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08	117,92
Вес тела (кг)							
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93

3. Оценка координации движений (однократное выполнение упражнения вместе с тренером).

4. Оценка способностей к сохранению равновесия (простое прохождение туда и обратно по гимнастической скамейке, руки в стороны).

5. Возможен перевод учащегося с освоенной программы «Спортивная аэробика», или других программ смежного вида спорта.

Базовый уровень испытания

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз.

Базовый уровень, дети 14-18 лет испытания

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 3,6с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 221см.)
		Лазание по канату с помощью ног 5м. (не более 10с.)
2.	Сила	И.П. вис на руках на гимнастических кольцах, подъём силой в упор на руки (не менее 10 р.)
		И.П. упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7 с.)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусьях (не менее 60 с.)
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
6.	Спортивные разряды	2,1 спортивный разряд, КМС, МС.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Критерии выполнения упражнений:

высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для акробатики специальными навыками.

средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы (УМК)

Структура (алгоритм) учебного занятия.

Структура занятия по акробатике остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала методов и средств обучения. Форма основной части зависит от организации занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащиеся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по акробатике может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «стартовом уровне» обучения 1 года и 2-3 года обучения «базового уровня» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Вводная часть: приветствие, ОРУ.

Основная часть: упражнения ОФП и СФП.

Заключительная часть: упражнения растяжки.

Для определения результативности реализации программы используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных нормативных

упражнений.

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся стартового уровня
(1 год обучения).**

Таблица 1.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.
2	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голен и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1 балла.
3	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
4	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.

**Контрольные упражнения по ОФП базовый уровень программы 1 год обучения
(необходимо набрать не менее 48 баллов)**

Таблица 2.

Баллы	Отжимание от пола (раз)	Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	Баллы	Шпагаты (3), из трёх оценок ставиться средняя
10	12	10	10	Голен и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу
9,7	11			
9,5	10	9		
9,2	9			Разведение ног 170*
9,0	8	8	9,0	
8,7	7			
8,5	6	7		
8,2	5			
8,0	4	6	8,0	Разведение ног 160*
7,7	3			
7,5	2	5		
7,2	1			Разведение ног 145*
7,0		4	7,0	
6,7				
6,5		3		
6,2				
6,0		2		
5,7				

5,5		1		
5,2				
5,0			5,0	Разведение ног 130*
4,7				
4,5				
4,2				
4,0			4,0	Разведение ног менее 130*
3,7				
3,5				
3,2				
3,0				

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся базового уровня сложности 2 год обучения

Таблица 3.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Челночный бег 2x10 (не менее 10с.)
		Бег 20 м. (не более 7с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 100см.)
2.	Сила	Подъём туловища из положения лёжа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъём ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъём ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- логти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;

- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднятие и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д.

Приложение 4

№ п / п	Инструктаж по техника безопасности	
1.	Общие требования по технике безопасности	<p>1.К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Опасные факторы: травмы при выполнении упражнений без страховки; травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала; наличие посторонних предметов в зале.</p> <p>2.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.</p> <p>3.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.</p> <p>4.Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.</p> <p>5.После проведения учебно-тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
2.	Требования безопасности перед началом занятий	<p>1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</p> <p>2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.</p>

		<p>3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).</p> <p>4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.</p> <p>5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.</p> <p>7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.</p>
3.	Требования безопасности во время занятий	<p>1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.</p> <p>2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.</p> <p>3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>5. Соблюдать дисциплину на занятиях.</p>
4.	Требования безопасности по окончанию занятия	<p>1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</p> <p>2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.</p> <p>3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	<p>1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.</p> <p>2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.</p>