

---

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО СШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
« 23 » 2024 г.



## СПОРТИКИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Поздеева Галина Валентиновна

г. Артем  
2024г.

## 1.1 Пояснительная записка

### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Акробатика является основополагающим предметом, она наиболее успешно решает задачи физического воспитания детей, закладывает прочные основы для развития физических качеств и способностей учащихся, способствует повышению и совершенствованию спортивного мастерства.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения** стартовый.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа реализуется в спортивной школе «Феникс» и предназначена для обучения школьников 7-12 лет предмету спортивная акробатика. Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой, смешанной акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца и акробатической дорожке, что является необходимым для получения высоких результатов учащихся.

В программу включены авторские методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости учащихся, комплекс на увеличение гибкости, растяжки, общей физической подготовленности, большое внимание уделяется усложнению техники выполнения акробатических упражнений, согласно возрастным особенностям, а также развитию внимания, памяти на движения, решительность и смелость учащихся.

**Адресат программы** В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ «Феникс» г. Артема программа «Спортики» составлена, исходя из требований к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно- спортивной направленности. На обучение по программе «Спортики» зачисляются мальчики и девочки 7-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Минимальная наполняемость группы** 15 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Недельная нагрузка на одну группу** 2 часа.

**Место проведение занятий:** зал акробатики СШ «Феникс»

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** — обучение базовым основам спортивной акробатики детей школьного возраста.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- Формировать желание к регулярным занятиям;
- Развить познавательный интерес к виду деятельности;
- Развить желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- Развить способность активно побуждать себя к здоровому образу жизни;

**Развивающие:**

- Развить физические качества ребенка (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость);
- Развить способность к эмоционально-волевой сферы детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования);
- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

**Обучающие:**

- Познакомить с правилами техники безопасности во время занятий;
- Сформировать теоретические и практические основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- Научить простейшим акробатическим упражнениям;
- Сформировать у детей теоретические и практические специальные знания и навыки, необходимых для дальнейшего совершенствования техники исполнения акробатических элементов.

**1.3 Содержание программы****Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Краткий обзор развития акробатики.	1	1	-	Беседа
1.3	Значение акробатических упражнений в современной жизни.	1	1	-	Беседа
1.4	Терминология акробатических упражнений	1	1	-	Беседа, опрос
1.5	Правила соревнований и их организация	1	1	-	Беседа
1.6	Гигиена, режим дня.	1	1	-	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>68</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	22	-	22	Наблюдение Корректировка упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение Корректировка упражнений
2.3	Акробатические упражнения	14	2	12	Наблюдение Корректировка упражнений
2.4	Элементы хореографии	6	2	4	Наблюдение

					Корректировка упражнений
2.5	Подвижные игры	8	-	8	Наблюдение
2.6	Открытый урок по итогам года	2	-	2	Соревнования тесты
	<b>Общее количество часов</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	

### *Содержание учебного плана 1 года обучения.*

#### **1. Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)**

*Теория:*

1. Соблюдение дисциплины.
2. Использовать спортивную форму соответствующую акробатики.
3. Очень хорошая разминка.
4. Выполнять упражнения только по команде учителя.
5. Правильно выполнять акробатические элементы.
6. Соблюдать самостраховку и страховку учителя.
7. Не использовать инвентарь без разрешения учителя.
8. При потере равновесия нельзя падать на прямые руки.

##### **1.2 Тема: Краткий обзор развития акробатики**

*Теория.* Акробатика На Руси. Скоморохи, танцоры, фокусники, жонглеры. XVII веке в России. Цирковые номера акробатов. Национальные гимнастические системы. Первые кружки самодеятельности. Всесоюзные спортивные парады. Первая программу классификаций и правил по этому виду спорта А.К. Бондарева. Первые соревнования в мире по акробатике.

##### **1.3 Тема: Значение акробатических упражнений в современной жизни**

*Теория:* Акробатические упражнения широко применяются на занятиях различными видами гимнастики, так как они способствуют развитию ряда важных для акробата качеств (особенно быстроты и ловкости, смелости и решительности) и помогают быстрее овладеть специальными упражнениями.

##### **1.4 Тема: Терминология акробатических упражнений**

*Теория:* Акробатическая комбинация - последовательно связанное выполнение акробатических упражнений. Элемент кратчайшего гимнастического упражнения, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы. Связка- согласование упражнений между собой.

##### **1.5 Тема: Правила соревнований и их организация**

*Теория:* Правила соревнований разработаны на основе правил вида спорта «спортивная акробатика», в которых поддерживается описание задач, прав, обязанностей всех участвующих в соревнованиях спортсменов. Судейские правила для спортивной акробатики также являются важными документами.

##### **1.6 Тема: Гигиена, режим дня**

*Теория:* Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, отказ от вредных привычек, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно оно важно для физкультурников и спортсменов, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений.

## **2. Раздел: Практическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами **ОФП** являются физические упражнения (бег, прыжки, подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

*Практика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития мышц шеи, рук, ног, плечевого пояса, мышц живота, спины. Дыхательная гимнастика. Корректирующая, оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Лазанье по гимнастической скамейке, стенке. Подвижные игры, эстафеты.

### **2.2 Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* СФП – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации.

*Практика:* **Упражнение на развитие гибкости:** Ходьба в приседе. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полушпагаты. Широкие стойки на ногах. Комплексы ОРУ, включающее максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Упражнения на подвижность позвоночника. Индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

**Упражнения на развитие ловкости координации:** Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Жонглирование малыми предметами; Передвижение шагом, на носках, с поворотом, прыжками, подскоками, бегом в разные направления по намеченным ориентирам; Подвижные игры.

**Упражнения на формирования осанки:** Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Комплексы и упражнения на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

### **2.3 Тема: Акробатические упражнения.**

*Теория:* Акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. Акробатические прыжки состоят из различных кувырков, переворотов, сальто; парные упражнения (мужские, женские и смешанные пары) включают стойки, поддержки, равновесия и хореографические элементы; групповые упражнения состоят из упражнений для женщин (тройки) и для мужчин (четверки). Тройки и четверки – наиболее сложные групповые упражнения, включающие разнообразные пирамиды.

*Практика:* упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка: сидя, лежа на спине, в приседе; перекал: назад и вперед в группировке, назад в стойку на лопатках, в стойку на груди; кувырок вперед, назад: в группировке, ноги врозь, на одну

ногу, без опоры на руки, в длину, с прыжка, соединение нескольких кувырков; кувырок вперед, назад согнувшись; перевороты: колесо боком; равновесие на одной ноге «ласточка»; «журавлик»; стойка: на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;

*Упражнения на гибкость и растяжку:* «мост»: из положения лежа на спине; из стойки на коленях наклоном назад; «шпагаты» разведение ног в шпагат с выдвиганием правой (левой ноги вперед) с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате; складки; начальное обучение акробатическим прыжкам;

*Соединение акробатических упражнений:* из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

#### **2.4 Тема: Элементы хореографии.**

*Теория:* Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полу перевороты, перевороты, сальто) упражнения, равновесия, прыжки. Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности.

*Практика:* Знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса; разновидности ходьбы и бега под музыкальное сопровождение; разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями рук (различного характера и в разном темпе); пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами; освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

*Повороты:* Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями; одноименные и разноименные повороты на 90, 180, 360.

*Равновесия:* Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

*Прыжки:* Различные сочетания прыжков; прыжки толчком одной с приземлением на две ноги; прыжки со сменой ног впереди.

#### **2.5 Открытый урок по итогам года.**

Открытый урок (соревнование) и тестирование группы проводится один раз в учебный год:

- Участие в соревнованиях – март;
- Тестирование – май;

**Участие в соревнованиях-** показательное выступление под музыкальное сопровождение 3-1 юн. разряд –март.

Показатели физических и двигательных способностей учащихся. (тест)

Таблица 2

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девочки, мальчики	Оценка выполнения
Скоростные качества	Бег 30 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.6-5.8- 5 баллов</li> <li>• 5.9-6.1- 4 балла</li> <li>• 6.2-6.4- 3 балла</li> <li>• 6.5 и больше-0баллов</li> </ul>
Сила	Подъем туловища лежа на спине с фиксацией ног	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-8раз- 5 баллов</li> <li>• 7-6 раз- 4 балла</li> <li>• 5 раз- 3 балла</li> <li>• Меньше 5 раз-0баллов</li> </ul>
	Поднимание ног из виса не менее 5 раз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Угол 90- 5 баллов</li> <li>• Угол 60- 4 балла</li> <li>• Угол 45- 3 балла</li> <li>• Ниже 45- 0баллов</li> </ul>
	Вис на перекладине хватом сверху	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 сек- 5 баллов</li> <li>• 12 сек- 4 балла</li> <li>• 10 сек- 3 балла</li> <li>• Меньше 10-0баллов</li> </ul>
Координация	Удержание равновесия на одной ноге другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 сек- 5 баллов</li> <li>• 4сек- 4 балла</li> <li>• 3 сек- 3 балла</li> <li>• Меньше 3 сек-0баллов</li> </ul>
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки вертикально-5 баллов</li> <li>• Плечи над конами пальцев рук- 4 балла</li> <li>• Руки наклонены к полу под <i>L</i> 45- 3 балла</li> <li>• Руки согнуты под <i>L</i> 45-0 баллов</li> </ul>
	Упражнение «складка» И.П. сед руки вверх. Наклон вперед в «складку» колени прямые (удержать 5 с)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальцы рук касаются носков ног- 5 баллов</li> <li>• Руки касаются голени, колени прямые- 4 балла</li> <li>• Кисти рук выходят за линию колен- 3 балла</li> <li>• Колени согнуты- 0 баллов</li> </ul>

	И.П. сед ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки вверх, коснуться пальцами рук пола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Касание грудью пола- 5 баллов</li> <li>• Касание подбородком пола- 4 балла</li> <li>• Касание лбом пола- 3 балла</li> <li>• Иные варианты- 0баллов</li> </ul>
--	--	--

Оценка результативности обучающихся по образовательной программе осуществляется по пятибалльной системе и имеет три уровня оценивания:

- Высокий (35-40баллов);
- Средний (20-35 баллов);
- Низкий (8-20 баллов).

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личные результаты:**

- У обучающего будет сформировано желание к регулярным занятиям;
- Развита познавательный интерес к виду деятельности;
- У обучающего будет развито желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- У обучающего будет развита способность активно побуждать себя к здоровому образу жизни;

##### **Метапредметные результаты:**

- Развита физические качества ребенка (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость);
- Развита способность к эмоционально-волевой сферы детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования);
- Обучающийся будет знать о правильной осанки и навыков координации движений;

##### **Предметные результаты:**

- Обучающийся будет знать правила техники безопасности во время занятий;
- Обучающийся будет знать теоретические и практические специальные знания и навыки, необходимых для дальнейшего совершенствования техники исполнения акробатических элементов;
- Обучающийся будет уметь выполнять простейшие акробатические упражнения;
- Обучающийся будет владеть теоретическими и практическими основами знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике.

## **Раздел №2. Организационно – педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально - техническое обеспечение:** характеристика помещения

Учебно-тренировочное занятие проводится в приспособленном зале МБОУДО СШ «Феникс» г. Артём ул. Фрунзе 101.

**Ковровое покрытие** используется для выполнения упражнений.

**Маты гимнастические** используются для страховки учащихся.



**Музыкальный центр** используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и показательные выступления и т.д)

**Скакалка** гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ, ОФП и проведения подвижных игр.

**Мяч** используется для проведения комплексов ОРУ, ОФП и проведения подвижных игр.

**Обруч** гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения подвижных игр и в показательных выступлениях.

**Скамейка** гимнастическая используется при выполнении ОРУ, ОФП, направленных на развитие силы, прыгучести и подвижных игр.

**Стенка** гимнастическая используется для хореографии, комплексов ОРУ, ОФП.

**Палки** гимнастические используются для комплексов ОРУ, проведения подвижных игр, в показательных выступлениях.

## **2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:**

*Наглядные пособия* (таблицы, плакаты по физической подготовке, схемы, графические изображения, карточки индивидуальные по ОФП, карточки по подвижным играм, аудио, видео, фотоматериалы).

*В практике обучения акробатики пользуются несколькими методами.*

Основными из них являются:

*Беседа.* Применяются при разборе упражнений, теории акробатики (правила, история, основы техники и тактики и т.п.)

*Показ.* Применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

*Наблюдения* занимающихся за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

*Открытый урок.* Применяется для проверки знаний и навыков занимающихся.

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Беседа** – это целенаправленный, заранее подготовленный разговор тренера - преподавателя с детьми на определенную тему с демонстрацией наглядных пособий. Беседа - вербальные и невербальные средства общения; способствующие созданию хорошего настроения (улыбка, доброжелательный тон, взгляд). Взаимное приветствие тренера и учеников: отметка отсутствующих; организация внимания и внутренней готовности.

**Опрос**, метод сбора первичной информации на уроке, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы. Организация опроса должна быть четкой, вопросы продуманы до мелочей, точно установлена их последовательность.

**Наблюдение** – на каждом занятии, или в ходе занятия тренер-преподаватель наблюдает за правильностью выполнения задания или упражнения, делает замечания или исправляет ошибки, акцентирует внимание всех детей на допущенные ошибки. Объектами **наблюдений** могут быть отдельные спортсмены, отделения ДЮСШ, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники), разного возраста и пола, а также условия занятий (в зале или на воздухе), сроки занятий (продолжительность, периоды тренировочного процесса).

**Корректировка упражнений** – система педагогических мероприятий, направленная на исправление ошибок при выполнении двигательного действия (упражнения).

**Акробатические** упражнения необычайно зрелищны. Цель **показательных выступлений** — продемонстрировать спортивную технику, достижения в виде спорта. Это одно из средств пропаганды спорта. **Показательные выступления** используют на спортивных праздниках, на стадионах, соревнованиях, открытом мероприятии.

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий, на открытых и итоговых занятиях и выступлениях различного уровня.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

**Текущий контроль** – проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся.

**Промежуточный контроль** - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в декабре, мае месяце в формах: открытое занятие, показательные выступления. Для эффективного отслеживания образовательных и воспитательных результатов обучающихся в рамках программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Мониторинг предполагает формирование следующих документов: промежуточные тесты (на выявление интереса к виду деятельности, развитие физических качеств) - «Показатели физических и двигательных способностей учащихся»; (Таблица 2). Результаты промежуточного теста оформляются протоколом (Приложение № 1). Тренер - преподаватель наблюдает за работоспособностью и активностью восприятия информации обучающимися.

Критерии эффективности обучения:

- точность и системность усвоенных знаний;
- применения знаний и умений и навыков;

Основными формами проведения аттестационных занятий можно считать:

- Соревнование.
- Тест.
- Участие показательных выступлениях.

### 2.3 Методические материалы

#### Основные формы и методы проведения занятий.

1. **Наглядные:** показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. **Словесные:** объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. **Практические:** повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

**Формы проведения занятий:** Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному акробатическому элементу. В парах — для проведения ОРУ, ОФП и при разучивании пирамид и поддержек.

Поточная — при проведении прыжков, акробатических связок и элементов.

Игровая — с помощью которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

## 2.4 Календарный учебный график

Таблица 3

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		74
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		7-12
Продолжительность занятий, час		2
Режим занятия		1
Годовая учебная нагрузка, час		74

## 2.4 Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течении учебного года, перед показательными выступлениями.
2	Просмотр соревнований старших воспитанников	Согласно проведению соревнований
3	Просмотр тренировок других групп	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
4	Встречи с лучшими спортсменами	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУДО СШ «Феникс».
6	«Активный отдых» <ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение местных достопримечательностей</li> </ul>	В течении учебного года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прогулки в парках</li> <li>• Поездка в Сафари парк</li> <li>• Поездка на «Штыковские пруды»</li> <li>• Организационный выход на каток</li> </ul>	январь
7	Беседы на тему: «Условий для поддержки стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена»	В течении учебного года
8	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирования культуры здорового образа жизни»	В течении учебного года
9	Беседы с обучающимися «О вреде влияния вредных привычек на здоровье человека»	В течении учебного года
10	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течении учебного года
11	Беседы на тему: «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов»)	В течении учебного года
12	Основные спортивные понятия: «основные термины в спортивной акробатике», «классификация музыкальных направлений, используемых в тренировочной деятельности»	В течении учебного года
13	Дни рождения обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День именинника</li> </ul>	В течении учебного года
14	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей.	Декабрь, январь
15	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	май
16	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течении учебного года

### Список литературы

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. -312с.
3. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
4. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.
5. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. ... - 768 с.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2016г.
7. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с. 10. Спортивная акробатика.

### Информационные ресурсы

«<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-kzanyatiyam-po-fizicheskoikulture>» > Презентация «Виды спорта».

**Протокол промежуточной аттестации**

№ п/п	ФИО	Скоростные качества		Сила		Координация	Гибкость			Результат	Уровень
		Бег 20 м.	Подъем туловища лежа на спине	Поднимание ног из виса	Вис на перекладинах хватом сверху		Удержание равновесия на одной ноге	«мост» из положения лежа на спине	«складка»		