

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



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУДО СШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
« 29 » 2024г.

## **ВВЕДЕНИЕ В АКРОБАТИКУ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель  
Поздеева Галина Валентиновна

Артем  
2024г.

## Раздел № 1 Основные характеристики программы

### 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", приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г., требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальностью программы является то, что программа направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование осанки, развитие физических качеств, расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни путем выполнения простых акробатических упражнений.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

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

**Уровень освоения** стартовый.

**Отличительные особенности программы**- акробатика очень важна для гармоничного развития ребенка. Во время занятий дети получают равномерную мышечную нагрузку. Укрепляется вестибулярный аппарат, улучшается координация ориентировка в пространстве. Акробатика дает возможность ребенку выплеснуть всю накопившуюся у него энергию, учит быть целеустремленным и настойчивым, формирует уверенность в себе и даже помогает избавиться от страхов.

Весь учебный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные умения и навыки, создается фундамент для развития физических качеств.

В результате тренировок дети не только совершенствуют свою моторику, физические навыки и координацию, но и учатся стараться, концентрироваться на заданиях тренера и работать в команде.

**Адресат программы.** В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ «Феникс» г. Артема программа «Спортивная акробатика» составлена, исходя из требований к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно- спортивной направленности. На обучение по программе «Введение в акробатику» зачисляются мальчики и девочки 5-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Минимальная наполняемость группы** 20 человек.

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

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

**Продолжительность образовательного процесса** - 1 год (72ч.).

**Место проведение занятий** - спортзал МБДОУ д/с

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** — формирование у детей комплекса специальных знаний, умений и навыков в области спортивной акробатики.

### Задачи программы:

- воспитательные:
  - развить познавательный интерес к виду деятельности;
  - развить желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
  - формировать желание к активной деятельности, самостоятельности организованности;
- развивающие:
  - развить физические качества – ловкость, сила, быстрота, гибкость, ориентировки в пространстве;
  - 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;
  - 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 (2 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</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	Терминология акробатических упражнений	1	1	-	Беседа
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня.	1	1	-	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	24	-	24	Наблюдение Корректировка упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Наблюдение Корректировка упражнений
2.3	Акробатические упражнения	19	4	15	Наблюдение Корректировка упражнений

2.4	Элементы хореографии	8	4	4	Наблюдение Корректировка упражнений
2.5	Открытое занятие по итогам года	1	-	1	Показательные выступления
	<b>Общее количество часов</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</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 Росси. 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 кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы. Связка- согласование упражнений между собой.

##### **1.5 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. Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода".

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

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

*Теория:* Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой

процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно.

Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами.

*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:* Специальная физическая подготовка – 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:* В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

*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, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

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

*Теория:* Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях, показательных выступлениях, является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Хореография в спортивной акробатике - один из основных этапов подготовки юных спортсменов. Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у акробатов воспитывается музыкальность ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность.

*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 приставлением 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.**

Открытое занятие (вольное упражнение) проводится один раз в учебный год:

**Показательное выступление** - вольное упражнение- май.

И.П.-о.с стоя на одной ноге левой (правой) «журавлик» руки в стороны, из упора присев перекаатом назад лечь на спину, перевернуться на живот «лодочка», «коробочка», упор лежа ноги врозь сед «полушпагат» на лево, (право), встать на два колена, вернуться в И.П.- о.с.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- Развiт познавательный интерес к виду деятельности;
- У обучающего будет развито желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- У обучающего будет сформировано желание к активной деятельности, самостоятельности организованности;

#### **Метапредметные результаты:**

- Развiты физические качества – ловкость, сила, быстрота, гибкость, ориентировки в пространстве;

- Развита способность к эмоционально-волевой сферы детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования);
- Обучающий будет знать о правильной осанки и навыков координации движений;

#### **Предметные результаты:**

- Обучающий будет знать правила техники безопасности во время занятий;
- Обучающий будет уметь выполнять простейшие акробатические упражнения;
- Обучающий будет знать теоретические и практические специальные знания и навыки, необходимых для дальнейшего совершенствования техники исполнения акробатических элементов;

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

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально - техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочное занятие (2 ч.) проводится в музыкальном (спортивном) зале МБДОУ Д/ Садах.

**Коврик гимнастический** используется для проведения упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

**Музыкальный центр** используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки 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 некоторых игр, в показательных выступлениях.

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

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

**Палки гимнастические** используются для комплексов ОРУ, хореографии и проведения подвижных игр.

#### **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.

*Открытое занятие.* Применяется для проверки знаний и навыков занимающихся.

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

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

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 на открытом занятии в конце учебного года в мае месяце в формах: открытое занятие.

Критерии эффективности при проведении открытого занятия (вольного упражнения):

- точность движений рук и ног - строгое соответствие техники выполненных элементов, заданным параметрам;
- легкость исполнения - выполнение движений без видимых усилий;
- высокая амплитуда выполнения акробатических элементов;
- слитность движений - плавность переходов от движений движениям при отсутствии видимых остановок.

Основными формами проведения аттестационных занятий можно считать:

- открытое занятие для родителей;
- обсуждение совместно с родителями;

## 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; выполнение 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 также 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.

**Формы проведения итогов** реализации образовательной программы: открытое занятие.



## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		<b>1 год</b>
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		5-6
Продолжительность занятий, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72

**Календарный учебный график (рабочая программы на 2 часа.)**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	Теория, практика	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой. Обучение построение в шеренгу по одному. Игра «Светофор»	Д/С	Беседа, наблюдение
2	Сентябрь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения группировок сидя, лежа, в приседе. Игра «Совушка».	Д/С	Корректировка движений
3	Сентябрь	По расписанию	Практика	2	Обучение выполнения упражнений «Кошечка», «Коробочка», «Лодочка», «Флажок». Развитие гибкости.	Д/С	Корректировка движений
4	Сентябрь	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения группировок сидя, лежа, и в приседе.	Д/С	Наблюдение
5	Октябрь	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение выполнения упражнений «Кошечка» «Коробочка», «Лодочка», «Бабочка», «Флажок». Развитие гибкости.	Д/С	Наблюдение
6	Октябрь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения перекатов из положения сидя, в приседе. Игра «Вороны-Воробы»	Д/С	Корректировка движений
7	Октябрь	По расписанию	Теория Практика	2	Обучение смыкания, размыкания. Продолжить обучение техники выполнения группировок, перекатов лежа на спине, сидя, в приседе.	Д/С	Наблюдение Корректировка движений
8	Октябрь	По расписанию	Практика	2	Обучение выполнения упражнений с гимнастической палкой. Закрепить выполнения упражнений Кошечка» «Коробочка», «Лодочка», «Бабочка», «Флажок». Развитие ловкости, силы.	Д/С	Корректировка движений Наблюдение
9	Ноябрь	По расписанию	Практика	2	Закрепить технику выполнения группировки сидя, лежа, в приседе, перекаты. Эстафеты с предметами.	Д/С	Корректировка движений Наблюдение
10	Ноябрь	По расписанию	Теория, практика	2	Краткий обзор развития акробатики. Обучение техники выполнения равновесия на правой (левой) «Журавлик», «Ласточка». Развитие координации, равновесия.	Д/С	Беседа Корректировка движений

11	Ноябрь	По расписанию	Теория Практика	2	Обучение техники выполнения «мост» лежа на спине, стоя на коленях. Игра «Вызов номеров»	Д/С	Корректировка движений
12	Ноябрь	По расписанию	Практика	2	Обучение выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Развитие быстроты, выносливости. Игра «Выручай!».	Д/С	Корректировка движений Наблюдение
13	Ноябрь	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения «мост» лежа на спине, стоя на коленях.	Д/С	Корректировка движений
14	Декабрь	По расписанию	Практика	2	Обучение основных позиций рук и ног, шаг «галоп», подскоки. Разучить выполнения упражнений с обручами.	Д/С	Корректировка движений
15	Декабрь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения стойки на лопатках. Закрепить технику выполнения перекатов в группировке. Игра «Вызов номеров».	Д/С	Корректировка движений
16	Декабрь	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение стойки на лопатках, с поворотом направо, налево в полушпагат. Развивать координацию движений.	Д/С	Наблюдение
17	Декабрь	По расписанию	Практика	2	Хореографическая подготовка. Продолжить обучение основных позиций рук и ног, шаг «галоп», подскоки.	Д/С	Корректировка движений
18	Январь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения кувырок вперед. Продолжить обучение техники выполнения стойки на лопатках, с поворотом направо, налево в полушпагат.	Д/С	Корректировка движений
19	Январь	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения равновесия на правой (левой) «Журавлик» «Ласточка», кувырок вперед прыжок вверх.	Д/С	Наблюдение
20	Январь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения шпагат (левый, правый, прямой). Продолжить обучение техники выполнения «мост» лежа на спине, стоя на коленях.	Д/С	Корректировка движений
21	Январь	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения соединения акробатических элементов («журавлик», кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках)	Д/С	Корректировка движений

22	Февраль	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения кувырок вперед согнувшись ноги врозь. Развитие гибкости.	Д/С	Корректировка движений
23	Февраль	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения переход из положения «мост» в положение упор присев. Обучение упражнений на гимнастической стенке. Развитие ловкости.	Д/С	Корректировка движений Наблюдение
24	Февраль	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения соединения акробатических элементов («журавлик», кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках)	Д/С	Наблюдение
25	Март	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения шпагат (левый, правый, прямой). Обучение упражнений с мячом	Д/С	Наблюдение
26	Март	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Развитие (ловкости, координации, упражнения для формирования осанки)	Д/С	Корректировка движений
27	Март	По расписанию	Теория Практика	2	Терминология акробатических упражнений. Продолжить обучение техники выполнения кувырок вперед согнувшись ноги врозь. Развитие гибкости.	Д/С	Беседа Наблюдение
28	Март	По расписанию	Теория Практика	2	Хореографическая подготовка. Обучение развитию чувства ритма, пластики движений.	Д/С	Корректировка движений
29	Апрель	По расписанию	Практика	2	Обучение выполнения упражнений на гимнастической стенке. Развитие ловкости, силы.	Д/С	Корректировка движений
30	Апрель	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение техники выполнения шпагат (левый, правый, прямой).	Д/С	Наблюдение
31	Апрель	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения упражнений перекатом из упора присев стойка на лопатках в упор присев, переход из положения «мост» в положение упор присев.	Д/С	Корректировка движений
32	Апрель	По расписанию	Практика	2	Закрепить технику выполнения упражнений «лягушка», полушпагат, «коробочка», «лодочка», «бабочка», «флажок», «ласточка».	Д/С	Наблюдение
33	Май	По расписанию	Теория Практика	2	Гигиена, закаливание, режим дня. Продолжить обучение техники выполнения «ласточка», «корзиночка», «коробочка». Игра. «Бездомный заяц»	Д/С	Беседа Наблюдение

34	Май	По расписанию	Практика	2	Обучение техники выполнения переход из положения упор присев в стойку на лопатках и переходом в полушпагат. Продолжить обучение выполнения акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках)	Д/С	Корректировка движений
35	Май	По расписанию	Практика	2	Продолжить обучение переход из положения упор присев в стойку на лопатках и переходом в полушпагат.	Д/С	Наблюдение Корректировка движений
36	Май	По расписанию	Практика	2	Закрепить выполнения акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках). Эстафеты с предметами.	Д/С	Наблюдение

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

- Сентябрь - беседа по теме: «Техника безопасности при занятиях спортом».
- Октябрь - «Веселые эстафеты», беседа по теме: «О спорте. Таланты в моем виде спорта».
- Ноябрь - беседа по теме: «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов).
- Декабрь - беседа по теме: «Закаливание, режим дня».
- Январь - беседа по теме: «Питание спортсмена, режим питания», организованный выход на каток.
- Февраль - беседа: «О разных профессиях».
- Март – беседа «Основные термины в спортивной акробатике».
- Апрель - Беседа «О сохранении и укреплении здоровья; формирования культуры здорового образа жизни».
- Май - открытое занятие для родителей.

## Список литературы

Ссылки на печатные источники:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.-312с.
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. ... - 768 с.
5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2016г.
6. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. /Мозаика – Синтез 2016.
7. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с. 10. Спортивная акробатика.

Ссылки на электронные ресурсы:

- Презентация «Виды спорта» [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-kzanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> (дата обращения: 30.04.2021).