

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета ЦВР  
Протокол № 3 от 01.10.2021



Утверждена  
приказом ЦВР  
№ 579 от 22.11.2021  
В.В. Шевчук

Согласовано  
Директор ФГКОУ «СОШ № 151»  
Шидловская Е.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами акробатики»  
(СЕТЕВАЯ)**

Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 8 мес

Составители:  
Филиппова Евгения  
Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск  
2021 год

## **Пояснительная записка**

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формирует нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку.

Особенно актуальным является развитие двигательных качеств, они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Не часто и родители интересуются спортивными успехами своих детей по физкультуре, или тренируются с ними в выходные дни. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут занятия акробатикой.

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Спортивная акробатика включает в себя групповые, парные, прыжковые упражнения. По своему содержанию и воздействию на занимающихся имеет много общего со спортивной гимнастикой. Групповые акробатические упражнения широко применяются в цирковом и эстрадном искусстве, в выступлениях на спортивных праздниках и вечерах самодеятельности.

Спортивная подготовка в спортивной акробатике – это многолетний организованный процесс.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста: 6-11 лет. Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями учащихся: учащиеся 6-8 лет и учащиеся 8-10 лет.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Антропометрические данные мальчиков и девочек в этот период практически одинаковые. Как мальчики, так и девочки к 10 – 11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергосбережения мышечной работы. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой

мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Наиболее интенсивно к 10 – 11 годам развивается скорость одиночного движения, скоростные способности, связанные с взрывной эмоциональностью, и координационные способности, связанные с естественными движениями. Этому способствует сбалансированная и согласованная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В младшем школьном возрасте легче развить такие качества, как гибкость и ловкость. Развитие гибкости связано с хорошей подвижностью суставов и эластичностью связок. Известно, что качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет. Для ребенка характерно овладение частными движениями с последующим их объединением в целостное движение, поэтому нельзя применять раздельное обучение движению. Развитие непосредственно качества ловкости зависит от правильного подхода к обучению с учетом возраста и от развития физических качеств и объема умений и навыков младшего школьника.

Силовые возможности в 7 – 11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно изометрические (статические) упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Однако младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз для формирования скелета, при этом большое значение имеет развитие мышц туловища. Упражнения на силу, как правило, нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, приседания. Развитие всех физических качеств должно строго фиксироваться, даже незначительное улучшение должно быть отмечено: у ребенка вырабатывается стимул стремления вперед, а равнодушие педагога тормозит процесс развития.

Младший школьный возраст – хороший период для формирования черт личности. В игре ребенок растет и развивается, у него появляется время для творчества и общения в коллективе, идет бурный всплеск эмоций, создается возможность применить полученные умения и навыки на практике, происходит направленная реализация природных ресурсов.

Младший школьный возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования, с учетом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной её коррекции.

Обучение по данной программе прививает учащимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на

состоянии их психики. Занятия по данной программе позволят повысить качество уровня физического развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р), «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа является модифицированной программой и составленной на основе:

- Рабочей программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях для общеобразовательных школ, М.; «Просвещение», 2012 год;
- Учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт: 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических, кадровых и интеллектуальных ресурсов организации-партнера:

- ФГКОУ «СОШ № 151» (инфраструктура, материально-техническая база, кадровый и интеллектуальный ресурс): в рамках реализации программы предполагается проведение занятий как базе СОШ № 151, так и ЦВР, теоретические занятия по блоку «Здоровый образ жизни» проводит педагог школы.

**Цель программы** – разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики.

*обучающие:*

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий акробатикой;
- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;

- освоение основ техники выполнения акробатических;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - формирование умения физического и духовного самовоспитания;
- развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- укрепление здоровья учащихся;

*воспитательные:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным

привычкам.

**Форма реализации программы - очная.**

Программа стартового уровня освоения, рассчитана на 8 месяцев обучения.

**Объем программы** – программа рассчитана на 70 часов (теория- 12, практика -58).

**Режим занятий** - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Наполняемость в группах** – 10 -12 человек.

Учащиеся зачисляются в группы при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача.

**Форма организации занятий** – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные:**

По окончании обучения программы учащиеся должны:

**знать:**

- названия основных элементов акробатики;
- правила гигиены;

**уметь:**

- выполнять основные акробатические элементы;
- выполнять комбинации элементов;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях;
- соблюдать правила гигиены.

**Метапредметные:**

**уметь:**

- организовать режим дня;
- анализировать и оценивать свое физическое состояние;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

### ***Личностные:***

- формирование мотивации и интереса к занятиям;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

### **Структура занятия**

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

*Вводно-подготовительная часть (разминка)* предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма детей, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой.

*Основная специально-силовая часть* предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

*В заключительной части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

### **Виды физической подготовки**

#### **Общая физическая подготовка**

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.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

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. Поэтому выбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

### **Специальная физическая подготовка**

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 совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Специально – двигательная подготовка направлена на развитие координационных способностей

### **Акробатические упражнения**

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка - на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на голове;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине и из основной стойки
- перевороты – вперед, назад, боком;

Парногрупповая акробатика

### **Техническая подготовка**

Обучение технике выполнения обязательных элементов

**Хореографическая подготовка** – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Композиционная (составление программ)

### **Психологическая подготовка**

Базовая – (психологическое развитие и обучение)

Тренировочная – (формирование благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам)

Соревновательная (формирование состояния боевой готовности)

### **Интегральная подготовка**

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.

### **Методы обучения**

Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

*Первый этап* - ознакомление с разучиваемым упражнением. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют правильные двигательные ощущения.

*Второй этап* - изучение упражнения в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к изучаемому упражнению и сильны для учащихся. При разучивании простых упражнений их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре упражнений их разделяют на составные части, выделяя основное звено.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования).

*Третий этап* - изучение движения в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого упражнения, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторное выполнение предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполняемого упражнения, включая выполнение его на фоне утомления.

*Четвертый этап* - предполагает закрепление правильного выполнения упражнения. Здесь используется метод анализа выполнения движения, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого упражнения



предполагает обязательное закрепление его в усложненных условиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

### **Виды деятельности**

Каждый раз, идя к детям, надо нести новый замысел предстоящего занятия, использовать различные виды деятельности.

1. Типичное занятие.
2. Игровое занятие.
3. Круговая тренировка.
4. Самостоятельное занятие.
5. Комбинированное занятие.
6. Соревновательное занятие.

### **Содержание программы Учебный план**

№	Название раздела/темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование, тестирование
1	Здоровый образ жизни	6	6	-	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3	Общездоровьесберегающая подготовка	6	1	5	Наблюдение, сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
4.1	Упражнения на гибкость и пластику	5	-	5	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.2	Прыжковая акробатика	12	1	11	Наблюдение, соревнование
4.3	Вестибулярная подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.4	Парно-групповая акробатика	7	1	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
5	Хореография	6		6	Наблюдение, анализ
6	Акробатические композиции	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование

7	Интегральная подготовка	8	1	7	Педагогическое наблюдение, соревнование
8	Аттестация, тестирование	2		2	Сдача контрольных нормативов, соревнование.
	Заключительное занятие	2	-	2	Итоговое занятие
<b>Итого</b>		<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

### I. Здоровый образ жизни

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. предупреждения травм на занятии по акробатике.

**1.Краткие сведения о строении и функциях организма** Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Зачем нужен спорт в нашей жизни.

#### **3.Правильное питание школьника.**

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов.

**4.Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

**5.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

## **6.История развития вида спорта.**

Краткий обзор развития акробатики в России.

Акробатическая терминология

### **Основные термины и понятия**

Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка, упор, перекат, мост кувырок, переворот, захват, рондад, курбет, пирамида, поддержка, фляк.

### **II. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Упражнения, которые выполняют вначале занятия, для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

### **III Общефизическая подготовка**

Теория: Упражнения для физического развития организма в целом

Практика:

подвижные игры

эстафеты

бег на выносливость и на время

разнообразные прыжки

упражнения с отягощением

упражнения с собственным весом.

### **IV Специальная физическая подготовка**

Теория: Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Практика:

различные виды растяжки (стретчинг, упражнения йоги и т.д.)

наклоны из различных положений

шпагаты (левый, правый, поперечный)

*Прыжковая акробатика* – основные элементы, которые должен освоить каждый ученик. Для выполнения каждого нового элемента, необходим инструктаж по технике его выполнения.

Перекаты в группировке,

стойка на лопатках,

стойка на голове,

кувырок вперед (с места, с прыжка, с разбега),

переворот боком, вперед, назад,

перекидка вперед на одну и на две ноги,

«мост» из положения лежа и стоя,

Мост с опорой на 1 руку, на 1 ногу,

Перекидка назад через шпагат,

Перекидка назад через «флажок»

стойка на руках,

курбет,

рондад,

фляк

Назначение и общие принципы *вестибулярно-координационной подготовки*:

упражнения в равновесии

равновесие правое, левое, боковое (ласточка)

стойка на предплечьях

стойка на руках

балансировка.

*Парно-групповая акробатика* – отдельный самостоятельный вид в акробатике, требующий большой подготовки.

поддержки и равновесия лежа

поддержки и равновесия стоя.

групповые упражнения

#### **V Хореографическая подготовка**

Практика: Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движения рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

Позиции рук(1-3)

Позиции ног(1-4)

Основы техники волн

Основы техники взмахов

Прыжки (подскоки, высокие прыжки, прыжок шагом, и т. д.)

Повороты.

#### **VI Акробатические композиции**

Практика: составление акробатического номера. Взаимосвязь акробатики с хореографией. Подбор музыкальных фонограмм, хореография композиции, акробатические связки.

#### **VII Интегральная подготовка**

Теория: Правила соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

#### **VIII Аттестация**

Практика: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе

#### **Заключительное занятие**

Подведение итогов. План работы на следующий учебный год.

Подвижные игры.

#### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график (Приложение 1)

**Ресурсное обеспечение программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» и ФГКОУ «СОШ № 151».

### ***ФГКОУ «СОШ № 151»***

Для проведения теоретических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный компьютерной техникой, проектором, экраном, магнитно-маркерной доской.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

### **Методическое обеспечение программы**

- специальная и методическая литература;  
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных акробатических упражнений

### **Инвентарь и оборудование**

- Маты поролоновые используются для страховки учащихся.
- Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение
- Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.
- Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.
- Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр.
- Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

### ***ЦВР***

Практические (открытые) занятия проводятся в учебном кабинете. Показательные выступления могут быть представлены на отчетном концерте на сцене Дворца культуры г. Оленегорска.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

#### **Система оценки и фиксирования результатов**

В начале учебного года при комплектовании групп осуществляется входной контроль (в форме собеседования и стартового тестирования) для определения уровня развития детей и их физических способностей.

Аттестацию учащихся в процессе реализации программ рекомендуется проводить с использованием диагностических методов.

Цель проведения диагностики – определение изменения уровня развития учащихся, их физических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

**Входная диагностика** включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у обучающихся проводится в форме тестирования. Форма фиксации результатов - материал тестирования.

**Промежуточная диагностика или текущий контроль** позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально.

#### **Текущий и итоговый контроль**

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

**Итоговая диагностика** является необходимым завершающим элементом программы и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП и технической аттестации по программе спортивной акробатики.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

#### **Формы и методы контроля и самоконтроля**

<p><b>по теоретической подготовке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устные опросы;</li> <li>- контрольные задания;</li> <li>- зачеты;</li> <li>- тесты;</li> <li>- кроссворды;</li> <li>- викторины.</li> </ul>	<p><b>по практической подготовке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренние соревнования;</li> <li>- выполнение нормативов, упражнений;</li> <li>- участие в конкурсах, фестивалях;</li> <li>- контрольные тренировки;</li> <li>- показательные выступления;</li> <li>- самоанализ, анализ совместной деятельности;</li> <li>- творческие задания.</li> </ul>
---	---

#### **Мониторинг освоения программы ОФП с элементами акробатики**

№ п/п	Акробатические упражнения	Количество детей/баллы	Уровень освоения программы/%
1.	Кувырок		
2.	Стойка на лопатках		

3.	Мост		
4.	Шпагат		
5.	Стойка на руках		

**Уровни освоения программы воспитанниками:**

*Высокий уровень*- 8 - 10

*Средний уровень*- 4 - 7

*Низкий уровень*- 0 - 3

**Условные обозначения:**

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

**Высокий уровень** (80-100%) учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

**Средний уровень** (50-79%) Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

**Низкий уровень** (меньше 50%) не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога;

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

Педагог дополнительного образования Филиппова Е.В.

2021-2022 год обучения

№ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний	Оценка практических умений и навыков	Итоговая оценка

**Критерии оценки**

*Общезначительная подготовка*

*Тестирование физической подготовки*

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

### Показатели физической подготовленности

#### 1 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	10	8	5	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	20	15	10	20	15	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	40	30	20	50	40	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

#### 2 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	12	18	5	10	5	3
Прыжок в длину с места, см	160	125	110	155	125	100
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	23	21	19	23	20	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

#### 3 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий



Отжимания в упоре лежа, кол. раз	15	10	5	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	165	130	120	160	135	110
Угол в упоре, с	15	10	5	15	10	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	25	23	15	25	23	15
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

#### 4класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	16	12	7	16	10	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	160	135	120
Угол в упоре, с	20	11	7	20	11	7
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	28	25	23	28	25	23
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

#### Интернет-ресурсы

1. Акробатика | Методология ОЛИМП БОГОВ <http://www.fizkultura.ru/books/acrobatics>
2. Методика развития гибкости | Методология ОЛИМП БОГОВ [http://fizkultura.ru/physical\\_kachestva/57](http://fizkultura.ru/physical_kachestva/57)
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений | Методология ОЛИМП БОГОВ [http://fizkultura.ru/physical\\_kachestva/84](http://fizkultura.ru/physical_kachestva/84)

#### Список литературы для учащихся и родителей

1. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с

- польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Польша, 1996.
- 4.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005  
Издательство: Феникс, 2005г.
- 5.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001

### **Список литературы для педагога**

- 1.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2001.
- 2.Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
- 3.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
- 4.Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва, 2007

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

Е.В. Филиппова

**Календарный учебный график по программе «ОФП с элементами акробатики» на 2021-2022 учебный год  
Группа №1С**

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, теоретические – по 1 часу  
 Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)  
 Пятница 15.00-16.45

№ п.п .	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.	Спортзал	Наблюдение
2	Октябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.	Спортзал	Наблюдение
3	Октябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.	Спортзал	Наблюдения Соревнования
4	Октябрь		15.00-15.45	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
5	Октябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.	Спортзал	Наблюдение. Соревнование
6	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Спортзал	Тестирование
7	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.	Спортзал	Наблюдение

8	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
9	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.	Спортзал	Наблюдение Соревнования
10	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
11	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
12	Декабрь		15,00-15.45	Теория	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Кабинет МБОУ СОШ 151	Беседа
13	Декабрь			Практические занятия	2	Открытое занятие	ЦВР	Наблюдение
14	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках, , упражнения для развития координации, мост.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
15	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
16	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки,(вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
17	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
18	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, стойки махом мосты, игра.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
19	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя . игра.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
20	Февраль		15.00-15.45	Теория	1	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
21	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет-кувырок», стойка махом.	Спортзал	Наблюдение Соревнование

22	Февраль		15.00-16.45	Открытое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений	ЦВР	Наблюдение
23	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал	Наблюдение Соревнование
24	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал	Наблюдение Соревнование
25	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
26	Март		15.00-15.45	Теория	1	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
27	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения, стретчинг.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
28	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, сойки на голове и руках. Мосты.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
29	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
30	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.	Спортзал	Наблюдение Соревнование
31	Апрель		15.00-15.45	Теория	1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
32	Май		15.00-16.45	Теория		История развития вида спорта. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	Кабинет МБОУ СОШ №151	Лекция. Беседа

33	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал	Наблюдение Соревнование
34	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал	Наблюдение Соревнование
35	Май		15.00-16.45	Практика	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов, соревнование.
36	Май		15.00-16.30	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
37	Май		15.00-16.30	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стретчинг, элементы йоги	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
38	Май		15.00-16.30	Практические занятия	2	Т. Б , ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование

**Календарный учебный график по программе «ОФП с элементами акробатики» на 2021-2022 учебный год**

**Группа №2С**

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа  
(пятница 17.00-18.45)

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

№ п.п .	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.	Спортзал	Наблюдение
2	Октябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.	Спортзал	Наблюдение

3	Октябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.	Спортзал	Наблюдения Соревнования
4	Октябрь		15.00-15.45	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
5	Октябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.	Спортзал	Наблюдение. Соревнование
6	Ноябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Спортзал	Тестирование
7	Ноябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение
8	Ноябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
9	Ноябрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнования
10	Декабрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
11	Декабрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
12	Декабрь		15,00-15.45	Теория	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Кабинет МБОУ СОШ 151	Беседа
13	Декабрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	Открытое занятие	ЦВР	Наблюдение

14	Декабрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках, , упражнения для развития координации, мост.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
15	Декабрь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
16	Январь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки,(вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
17	Январь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
18	Январь		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, стойки махом мосты, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
19	Февраль		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя . игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
20	Февраль		15.00-15.45	Теория	1	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
21	Февраль		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет-кувырок», стойка махом.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
22	Февраль		17.00-18.45	Открытое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений	ЦВР	Наблюдение
23	Февраль		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
24	Март		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование



25	Март		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
26	Март		15.00-15.45	Теория	1	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.		Беседа
27	Март		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения, стретчинг.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
28	Март		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, сойки на голове и руках. Мосты.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
29	Апрель		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
30	Апрель		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
31	Апрель		15.00-15.45	Теория	1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
32	Апрель		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения , стретчинг.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
33	Апрель		17.00-18.45	Практика	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Спорт зал	Наблюдение Соревнование

34	Май		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
35	Май		15.00-16.45	Теория		История развития вида спорта. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
36	Май		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
37	Май		17.00-18.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стретчинг, элементы йоги	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
38	Май		17.00-18.45	Практические занятия	2	Т. Б , ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование

**Календарный учебный график по программе «ОФП с элементами акробатики» на 2021-2022 учебный год**

**Группа №3С**

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Четверг 15.00-16.45

Теоретические занятия (по 1 часу)

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

№ п.п .	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол -во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. ОРУ,ОФП,СФП ,перекаты, упражнения для развития гибкости и координации движений.	Спортзал	Наблюдение

2	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры.	Спортзал	Наблюдение
3	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.	Спортзал	Наблюдения Соревнования
4	Ноябрь		15.00-15.45	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
5	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения.	Спортзал	Наблюдение. Соревнование
6	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Спортзал	Тестирование
7	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, балансовые упражнения, стойки махом с опорой.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение
8	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости ,стойки махом с опорой о стену , перекаты, стойка на лопатках.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
9	Ноябрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости, стойки и упоры.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнования
10	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, упражнения для развития гибкости.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
11	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, акробатические прыжки, стретчинг, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование

12	Декабрь		15.00-15.45	Теория	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Кабинет МБОУ СОШ 151	Беседа
13	Декабрь			Практические занятия	2	Открытое занятие	ЦВР	Наблюдение
14	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове и руках, , упражнения для развития координации, мост.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
15	Декабрь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, стойки на голове и руках с опорой и без.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
16	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки,(вперед, назад), стойки на руках с опорой и без.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
17	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
18	Январь		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, махи, взмахи, перекаты, кувырки, стойки махом мосты, игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
19	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, прыжки, перекаты, кувырки, мост из положения лежа и стоя . игра.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
20	Февраль		15.00-15.45	Теория	1	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа
21	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений, «полет- кувырок», стойка махом.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
22	Февраль		15.00-16.45	Открытое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений	ЦВР	Наблюдение
23	Февраль		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал	Наблюдение Соревнование

							МБОУ СОШ 151	
24	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, перекаты, стойки и упоры, прыжки растяжка(элементы йоги).	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
25	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки и упоры, мосты, парно групповые упражнения.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
26	Март		15.00-15.45	Теория	1	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.		Беседа
27	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения, стретчинг.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
28	Март		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, сойки на голове и руках. Мосты.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
29	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, упражнения для развития гибкости. Стойки на руках.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
30	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, стойки на голове, руках, предплечьях. Парно групповые упражнения.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
31	Апрель		15.00-15.45	Теория	1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.	Кабинет МБОУ СОШ №151	Беседа

32	Апрель		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, парно групповые упражнения , стретчинг.	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
33	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
34	Май		15.00-16.45	Теория	1	История развития вида спорта. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	Кабинет МБОУ СОШ №151	Лекция. Беседа
35	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
36	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
37	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание комбинации упражнений	Спортзал МБОУ СОШ 151	Наблюдение Соревнование
38	Май		15.00-16.45	Практические занятия	2	Т. Б , ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций .	Спортзал МБОУ СОШ 151	Сдача контрольных нормативов, соревнование