

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от « 10 » 04 2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 66
от « 10 » 04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Широкова Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организационные условия реализации программы	5
3. Учебный план	7
4. Содержание учебного плана	7
5. Планирование результата	10
6. Материально-техническое обеспечение	12
7. Список литературы	13
8. Приложение 1. Календарный учебный график	14
9. Приложение 2. Таблицы контрольных нормативов	18

..

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика»: (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Программа разработана на основе методических рекомендаций программы по «» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2015год), на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы. На сегодняшний день спортивное акробатика – это отдельный вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию. Сегодня она всё шире используется в мире как средство активного отдыха, укрепления здоровья, повышения культурного уровня человека, эффективного использования свободного времени.

Акробатика способствует получению положительных эмоций за счёт постоянно меняющихся внешних условий во время соревнований и тренировок. В этих условиях от подростков требуется быстрая и точная оценка сложившейся ситуации, умение принимать правильное решение в условиях больших физических нагрузок.

Занятия акробатикой компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Акробатика имеет большое прикладное значение: с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что является

необходимостью в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий гимнастикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Гимнастика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное), требуют от подростков развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит детям и подросткам повысить уровень соревновательной деятельности в номинации «Гимнастика». По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: формирование стойкого интереса обучающихся к занятиям акробатикой, организация спортивной подготовки обучающихся для массового общефизического оздоровления детей с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей через обучение приемам спортивного мастерства.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- знакомство с правилами занятий по спортивному ориентированию;
- знакомство с тактическими приемами правильной техники по спортивному ориентированию для достижения высоких спортивных результатов.;
- знакомство с приемами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развитие у детей основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у детей специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у детей навыков правильного выполнения техники акробатических упражнений.

Воспитательные (личностные):

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивных соревнований.

Прикладные задачи способствуют развитию практических навыков поведения в нестандартных ситуациях во время соревнований по акробатике; формированию межличностных отношений, доброжелательности, морально-волевых и нравственных качеств, памяти, логического мышления, наблюдательности и внимания подростков.

Программа предполагает развитие знаний, умений и навыков по акробатике в период участия в соревнованиях.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы акробатических упражнений дети и подростки. Правильные и рациональные правила поведения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка спортсменов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение их к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов спортивной акробатики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, направленные на улучшение техники акробатических упражнений, изучают тактические действия спортсменов, воспитывают волевые качества и выполняют контрольные нормативы.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Оценка технической подготовленности;
- тестирование;
- уровень освоения основ акробатических упражнений, способность применения их на практике;
- выполнение индивидуальных и коллективных действий на занятиях акробатикой.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- **итоговый**, проводимый после завершения программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил акробатических упражнений;
- применение основных приёмов самоконтроля;
- знание основ истории развития акробатики;
- знание нормативов по общей физической подготовке;
- знание упражнений по специальной физической подготовке;
- знание элементов, связок из акробатических элементов, акробатических комбинаций;
- умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: данная программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 1 год. Занятия проводятся с сентября по май, рассчитана на 160 часов.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, по 2,25 академических часа.

Численный состав учебных групп определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиНа и составляет: 15 человек.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	4	3	1	Анкетирование
2	История отечественного спорта	4	3	1	Тестирование
3	Медицинская подготовка	10	3	7	Оценка технической подготовленности. Тестирование
4	Общая физическая подготовка	22	4	18	Оценка технической подготовленности. Тестирование
5	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Оценка технической подготовленности. Тестирование
6	Техническая подготовка по акробатике	78	10	68	Оценка технической подготовленности. Тестирование
7	Прием контрольных нормативов	6	1	5	Оценка технической подготовленности. Тестирование
8	Участие в соревнованиях	6	1	5	Оценка технической подготовленности. Тестирование
	Итого	160	31	129	

Содержание учебного плана

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках, в спортивном зале, на природе.

Вводное занятие

Правила поведения, цели и задачи индивидуальных и коллективных занятий по акробатике. Безопасность занятий. Дисциплина во время соревнований, на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.

Практические занятия. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, тренировок.

Тема 1. История отечественного спорта

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом. Акробатика в настоящее время. Лучшие гимнасты России. Влияние занятий акробатикой на организм человека. Здоровый образ жизни.

Практические занятия. Организация здорового образа жизни.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, координации движений, укрепление мышц и связок. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног и туловища, правильной осанки.

Практические занятия. Упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, координации движений. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Медицинская подготовка

3.1. Понятие о личной гигиене и гигиене спорта. Требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Питание, понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры личной и общественной гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

3.2. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы тела человека. Постановка дыхания в процессе занятий акробатикой.

3.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Органы и системы человеческого организма. Влияние на их развитие физических упражнений.

3.4. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима занятий в учреждении образования, занятий физической культурой, отдыхом. Личная гигиена. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня в период поведения соревнований.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки в повышении мастерства спортсмена-акробата. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Хореография у опоры, на середине, шаги, прыжки, равновесия, повороты, седы, упоры, связки из элементов хореографии.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Подвижные игры: с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации.

Тема 5. Техническая подготовка по акробатике

Элементы: кувырки, кувырок с прыжка, стойки на лопатках, стойки на голове, стойки на руках, перевороты вперед, назад, вправо, влево, курбет, рондат. Связки: из кувырков, стоек, переворотов. Комбинации: из акробатических элементов и элементов хореографии.

Практические занятия. Упражнения с элементами кувырков, кувырков с прыжками, стойками на лопатках, стойками на голове, стойками на руках, переворотами вперед, назад, вправо, влево, курбет, рондат. Упражнения со связками: из кувырков, стоек, переворотов. Упражнения с комбинациями: из акробатических элементов и элементов хореографии. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Подвижные игры: с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации

Тема 6. Прием контрольных нормативов

Нормативы по общей физической подготовке, упражнения по специальной физической подготовке и элементы, связки из акробатических элементов, акробатические комбинации.

Тема 7. Участие в соревнованиях

Участие в школьных соревнованиях по акробатике, в школьной и районной олимпиадах, в командных соревнованиях с другими школами.

Практические занятия. Организация соревнований: главная судейская коллегия, судейские бригады, судья-контролер КП. Основные правила соревнований.

Планирование результата

В результате изучения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Историю развития акробатики как вида спорта в стране и за рубежом;
- значение акробатических упражнений для подростков;
- понятия о технике выполнения акробатических упражнений;
- правила соревнований по акробатике;
- правила безопасного поведения во время занятий акробатикой;
- в совершенстве правила проведения соревнований;
- технику выполнения элементов упражнений, предусмотренных программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правила поведения и техники безопасности во время соревнований;
- основы планирования тренировки в акробатике;
- ведение дневника тренировок;
- правила предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях;
- правила соревнований: оформление и подача заявок;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами упражнений.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по акробатике;
- технически правильно выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях акробатикой;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Демонстрировать/выполнять следующие нормативы:

Легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)	Подтягивание - мальчики	Поднимание туловища из положения	Бег 1000 м (мин.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки

				лежа на спине за 30 сек (девочки)				
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Результат. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа подростков стремящихся вести здоровый образ жизни.

Оценочные материалы

Программа считается освоенной если подросток по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (Приложение 2). По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение акробатическими упражнениями;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено (Приложении 2).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Демонстрационные учебные пособия		
1	Комплекты плакатов по методике обучения акробатике	1 комплект
2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1 комплект
Технические средства обучения		
3	Мегафон	1
4	Мультимедийный компьютер	1
5	Сканер	1

6	Принтер лазерный	1
7	Копировальный аппарат	1
Учебно-практическое оборудование		
8	Стенка гимнастическая	10
9	Бревно гимнастическое напольное	1
10	Козел гимнастический	2
11	Переключатель гимнастическая	2
12	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
13	Скамейка гимнастическая жесткая	3
14	Маты гимнастические	10
15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
16	Гантели – 3-5 кг	8
17	Скакунка гимнастическая	15
18	Штанга тренировочная	2
19	Планка для прыжков в высоту	8
20	Стойка для прыжков в высоту	4
21	Лента финишная	1
22	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
23	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
24	Эспандер резиновый	5
Измерительные приборы		
26	Секундомер	7
27	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
28	Аптечка медицинская	1
Спортивные сооружения		
29	Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек	2
30	Кабинет учителя	1
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
Пришкольный стадион (площадка)		
32	Легкоатлетическая дорожка	3
33	Сектор для прыжков в длину	1
34	Игровое поле для футбола	1
35	Гимнастический городок	2

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы. Волгоград «Учитель» 2012 г.;
2. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы, Москва. «Просвещение» 2012 г.;
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы, Москва. «Просвещение», 2012 г.;
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура», 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2012 г.;
5. В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов «Гимнастика», Приоритетный национальный проект «Образование», Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2009 г.;

6. С.А. Токарев, В.И. Сафронов, А.Г. Буркатовский, «Гимн Гимнастике», Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.;
7. В.И. Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение», 2007г.;
8. В.И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников», пособие для учителя, Москва 1998 г.

Интернет ресурсы:

- Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена <http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> ;
- Интересные факты о спорте и спортсменах <https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport>

Приложение 1

Календарный учебный график на учебный год (160 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	2,25	Вводное занятие. Игры на знакомство	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2,25	Инструктаж по ТБ	Беседа
3	3 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2,25	История развития акробатики	Беседа
4	3 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2,25	Лучшие гимнасты России	Беседа
5	4 неделя сентября	Практическая часть	2,25	Понятие о личной гигиене и гигиене спорта	Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	2,25	Постановка дыхания в процессе занятий	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	2,25	Оказание первой доврачебной помощи	Беседа
8	1 неделя октября	Практическая часть	2,25	Оказание первой доврачебной помощи	Тестирование
9	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	2,25	Упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств	Беседа
10	2 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения на развитие силовых качеств	Беседа
11	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	2,25	Упражнения на развитие силовых качеств	Тестирование
12	3 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения на координацию движений, укрепление мышц и связок	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения на развитие гибкости	Тестирование

14	4 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения на развитие гибкости	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног и туловища, правильной осанки	Тестирование
16	5 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения на развитие координации	Тестирование
17	5 неделя октября	Практическая часть	2,25	Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	2,25	Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты	Тестирование
19	2 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография у опоры, шаги и прыжки	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография у опоры, шаги и прыжки	Тестирование
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	2,25	Хореография у опоры, шаги и прыжки	Тестирование
22	4 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография у опоры, равновесия и повороты	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография у опоры, равновесия и повороты	Тестирование
24	5 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография у опоры, равновесия и повороты	Тестирование
25	5 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, седы и упоры	Тестирование
26	1 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, седы и упоры	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, седы и упоры	Тестирование
28	2 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, связки из элементов хореографии	Тестирование
29	2 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, связки из элементов хореографии	Тестирование
30	2 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Хореография на середине, связки из элементов хореографии	Тестирование
31	3 неделя января	Практическая часть	2,25	Хореография на середине, связки из элементов хореографии	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	2,25	Правила по ТБ. Положение группировки, сидя и лежа, перекаат с группировкой	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Положение группировки, сидя и лежа, перекаат с группировкой и	Оценка технической подготовленности

				постановкой рук	
34	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	2,25	Положение группировки, сидя и лежа, пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	2,25	Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырки вперед, назад	Беседа
38	1 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Пережат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырки вперед, назад	Тестирование
39	2 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Кувырки назад, в сторону (вправо, влево)	Тестирование
40	2 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Кувырки назад, в сторону (вправо, влево)	Тестирование
41	3 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Два кувырка вперед, два кувырка назад	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Кувырок назад, кувырок в сторону (вправо, влево)	Тестирование
43	4 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Кувырок вперед, кувырок назад, два кувырка вперед, два кувырка назад	Тестирование
44	4 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Кувырок вперед в сед прогнувшись, наклон вперед и кувырок назад в сед на колени	Тестирование
45	1 неделя марта	Практическая часть	2,25	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	Тестирование
46	1 неделя марта	Практическая часть	2,25	Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны	Тестирование
47	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	2,25	Кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону	Тестирование
48	2 неделя марта	Практическая часть	2,25	Кувырок назад на левую ногу, правая в сторону	Тестирование
49	3 неделя	Практическая часть	2,25	Кувырок вперед с	Оценка

	марта			поворотом на 180 градусов	технической подготовленности.
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	2,25	Кувырок вперед с поворотом на 360 градусов	Тестирование
51	4 неделя марта	Практическая часть	2,25	Кувырок вперед с прыжка	Тестирование
52	4 неделя марта	Практическая часть	2,25	Стойка на голове	Тестирование
53	1 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Стойка на голове, переход в упор, лежа прогнувшись	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Стойка на руках	Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Стойка на руках, кувырок вперед в упор, стоя согнувшись	Тестирование
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	2,25	Из стойки на голове - выход силой в стойку на руках	Тестирование
57	3 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Переворот в сторону (вправо, влево)	Тестирование
58	3 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Переворот в сторону (вправо, влево)	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	2,25	Курбет, рондат с места	Тестирование
60	4 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Курбет, рондат с вальсета	Тестирование
61	4 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Вальсет, рондат, прыжок вверх прогнувшись	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Вальсет, рондат, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	Тестирование
63	1 неделя мая	Практическая часть	2,25	Мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	2,25	Переворот вперед, назад	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	2,25	Акробатические связки	Оценка технической подготовленности.
66	2 неделя мая	Практическая часть	2,25	Акробатическая комбинация	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	2,25	Прием контрольных нормативов	Тестирование
68	3 неделя мая	Практическая часть	2,25	Прием контрольных нормативов	Тестирование
69	4 неделя мая	Практическая часть	2,25	Участие в соревнованиях	Оценка технической подготовленности.

					Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	2,25	Участие в соревнованиях Итоговое занятие	Творческий отчет
		Резерв	2,25		
		итого	160		

Приложение 2

Контрольные нормативные требования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30 м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9	-	-	-
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
		-	-	-	-	14	16	18
		-	-	-	-	14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится за степенью утомления подростков:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022