

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы
муниципального района Исаклинский
структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»
на заседании
педагогического совета
от «24» июня 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ им.
М.К.Овсянникова с. Исаклы
_____ Нестерова Е.Н.

Протокол № 12 от 24.06.2025 г.

«24» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»
Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Башкирова Елена Владимировна -
педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Акробатика»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Учреждение, реализующее программу	Структурное подразделение «Калейдоскоп» государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский
Разработчик	Башкирова Елена Владимировна
Возраст учащихся	Обучающиеся в возрасте 6-17 лет
Наличие особых категорий обучающихся	нет
Сроки реализации (обучения)	1 год
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	<u>нет</u>

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Критерии и способы определения результативности	6
Организация учебного процесса	6
Воспитательный модуль программы	7
Примерный план воспитательной работы	8
Учебный план ДОП «Акробатика»	8
1 модуль «Общефизическая подготовка»	9
Учебно – тематический план 1 модуля «Общефизическая подготовка»	9
СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ	10
2 модуль «Основы танцевальной хореографической подготовки»	11
Учебно – тематический план 2 модуля «Основы танцевальной хореографической подготовки»	11
СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ	11
3 модуль «Танцевальная акробатика»	12
Учебно – тематический план 3 модуля «Танцевальная акробатика»	12
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ	12
Ресурсное обеспечение программы	12
Содержание и методика проведения контрольных испытаний	15
Материально-техническое обеспечение	16
Список литературы	17
Календарно-тематическое планирование	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, который относится к сложно-координационным. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие обучающихся, помогает им развить ловкость, силу, смелость, выносливость, гибкость, устойчивость. Регулярные занятия данным видом спорта приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к способности организма противостоять различным заболеваниям. Обучающиеся не только получают полноценное физическое здоровье, прибавит привычку регулярно заниматься физической культурой. Занятия акробатикой позволят обучающимся раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

Акробатика содействует воспитанию таких важных качеств, как организованность и дисциплина. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план обучения программы состоит из 3 модулей.

Цель программы - Развитие физических данных и творческого потенциала обучающихся средствами акробатики

Задачи программы:

Личностные:

- формирование интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям акробатикой;
- развить творческие способности;
- воспитать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- научить проявлять настойчивость в достижении целей.

Метапредметные:

- расширение спектра специализированных знаний для дальнейшего творческого самоопределения;
- формировать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений;
- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.
- способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть);
- формировать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Предметные:

- закрепить основные знания в области акробатики;
- обучить основным акробатическим движениям;
- формировать специальные компетенции в области акробатики и ЗОЖ;
- развивать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Указа Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы 1 год, 126 часов в год (3 модуля).

Планируемые образовательные результаты программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой;
- положительная динамика в развитии творческих способностей;
- положительная динамика в проявлении настойчивости при достижении целей;

Метапредметные:

- расширение спектра специализированных знаний для дальнейшего творческого самоопределения;
- положительная динамика в формировании опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- положительная динамика в совершенствовании гибкости, силы, ловкости, прыгучести и т.д.
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Предметные:

Знания:

- основы акробатики;
- специальные компетенции в области акробатики и ЗОЖ

Умения:

- основные акробатические движения;
- двигательные действия

Критерии и способы определения результативности

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок справляется с образовательной программой не в полном объеме;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, посещает занятия, добивается результатов в соответствии с содержанием программы;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в соревнованиях по баскетболу.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения:**

- учебно-тренировочные занятия;
- просмотр учебных видеороликов;
- использование специального оборудования и методик;
- УТС в период каникул;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Организация учебного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» разработана для детей 6-17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 3,5 часа в неделю, 126 часов в год (3 модуля по 64,30 и 32 часа). Время одного занятия – 40 мин. Минимальная наполняемость группы 6 человек, максимальное до 15 человек. Оптимальная наполняемость

группы составляет 8 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Воспитательный модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

Работа с родителями.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно проводятся беседы, консультации, родители воспитанников приглашаются на показательные выступления.

Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организационное родительское собрание	сентябрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
2	Фестиваль ГТО	ноябрь	сдача нормативов ГТО	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
3	Родительское собрание на тему «Как помочь ребенку справиться со страхом»	декабрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
4	Алексей Немов, четырехкратный олимпийский чемпион	март	Презентация, просмотр фильма	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
5	Солнечные ласточки	25 май	Показательное выступление	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
6	Индивидуальные консультации с родителями	в течение учебного года	консультации, беседы	

Учебный план ДОП «Акробатика»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Общезфизическая подготовка	64	9	55
2.	Основы танцевальной хореографической подготовки	30	6	24
3.	Танцевальная акробатика	32	6	26
ИТОГО		126	21	105

1 модуль «Общезфизическая подготовка»

Цель модуля – развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Задачи 1 модуля:

- формирование навыков выполнять акробатические упражнения с заданной дозировкой, нагрузкой; находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- развитие навыков выполнять акробатические упражнения с предметами, акробатические композиции

Учебно – тематический план 1 модуля «Общезфизическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу Введение. Правила безопасности на занятиях. Терминология акробатических упражнений	24	3	21	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнение на формирование осанки	40	6	34	Наблюдение, выполнение, тестирование
Итого		64	9	55	

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Общая физическая подготовка (64ч)

1 раздел. Введение в образовательную программу (24ч)

Теория

Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях. Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности занятий акробатики. Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.

Тема 2. Терминология акробатических упражнений. Словарь терминов, используемых в акробатике. Виды акробатических упражнений.

Практика

Тема 1. Приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Тема 2. Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)

Форма занятия: Традиционное.

Форма подведения итогов: Собеседование

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями.

2 раздел. Общая физическая подготовка (40ч)

Теория:

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости. Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость.

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации. Виды упражнений на развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации.

Тема 3. Упражнение на формирование осанки. Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки.

Практика:

Тема 1. Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).

Тема 2. Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.

Тема 3. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.

Форма занятия: Занятие - игра

Форма подведения итогов: Контрольные занятия

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений

2 модуль «Основы танцевальной хореографической подготовки»

Цель модуля – обучение навыкам выполнения акробатических упражнений, развитие физических качеств, чувства ритма и музыкальности.

Задачи 2 модуля:

- овладение основами техники акробатических упражнений в художественной гимнастике
- освоение техники и тактики составления акробатических композиций для показательных выступлений.
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Учебно – тематический план 2 модуля «Основы танцевальной хореографической подготовки»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмическая гимнастика	15	3	12	Наблюдение, выполнение,
2	Хореографическая подготовка	15	3	12	Контрольное занятие
Итого		30	6	24	

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Основы танцевальной хореографической подготовки (30ч)

Раздел 1. Ритмическая гимнастика (15ч)

Теория:

Тема 1. Движение и музыка.

Тема 2. Виды музыкальных произведений.

Практика:

Тема 1. Аэробика, танцевальные движения.

Тема 2. Игры на определение характера музыки.

Тема 3. Музыкальные игры.

Раздел 2. Хореографическая подготовка (15ч)

Теория:

Тема 1. Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.

Практика:

Тема 1. Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

Форма занятия: Традиционное

Форма подведения итогов: Контрольное занятие

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- овладевают основными акробатическими упражнениями;
- овладевают чувством ритма,
- повышают уровень физической подготовки

3 модуль «Танцевальная акробатика»

Цель модуля – обучение навыкам выполнения акробатических упражнений

Задачи модуля:

- Воспитывать выносливость, чувство товарищества.
- Развивать гибкость, чувство ритма
- Познакомить воспитанников с выдающимися спортсменами – акробатами.

Учебно – тематический план 3 модуля «Танцевальная акробатика»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Акробатические упражнения. Полуакробатика	16	3	13	Наблюдение, выполнение,
2	Акробатические упражнения. Парная акробатика.	16	3	13	Контрольное занятие
Итого		32	6	26	

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Танцевальная акробатика (32ч)

Раздел 1. Акробатика. Полуакробатика (16ч)

Теория:

Тема 1. Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.

Практика:

Тема 1. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.

Раздел 2. Акробатика. Парная акробатика (16ч)

Теория:

Тема 1. Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Тема 1. Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

Форма занятия: Традиционное, Круговая тренировка.

Форма подведения итогов: Контрольное занятие

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- совершенствуют навыки выполнения акробатических упражнений;
- выполняют упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно
- повышают уровень физической подготовки (гибкости, силе, координации)

Ресурсное обеспечение программы

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов
- самостоятельное чтение специальной литературы;
- практические занятия;
- учебно-тренировочное занятие.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится посредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся.

Технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся).

Технология программированного обучения - это обучение по заранее разработанной программе, в которой предусмотрены действия, как обучающихся, так и педагога (или заменяющей его обучающей машины). Объективно программированное обучение отражает применительно к сфере образования тесное соединение науки с практикой, передачу определенных действий человека машинам, возрастание роли управленческих функций во всех сферах общественной деятельности.

Технология дифференцированного обучения - это процессуальная система совместной деятельности педагога и обучающегося по проектированию, организации, ориентированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий обучающихся.

Методические особенности организации занятий по акробатике

Занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки;
- упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики и хореографии.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувирки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения

предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журнал «Спорт в школу»;
- научно-популярная литература.
- оборудование и инвентарь.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Нормативы по физической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не менее 6,9с)	Бег на 20 м (не менее 7,2с)
Сила	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз) за 10с	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз) за 16с

	Сгибание и разгибание рук (не менее 15р)	Сгибание и разгибание рук (не менее 10р)
Координация	Упражнение положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу не менее 5с)	Упражнение положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу не менее 5с)
Гибкость	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Равновесие на одной ноге (не менее 5с)	Равновесие на одной ноге (не менее 5с)
	Упражнение мост из положения «лёжа на спине» фиксация 5с	Упражнение мост из положения «лёжа на спине» фиксация 5с

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.Исаклы

Спортивный инвентарь:

- Наглядные пособия.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Перекладины для подтягивания в висе
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР используются технические средства обучения – ПК, ноутбук.

Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

Список литературы

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. - М.: Эксмо, 2008.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика, ВЛАДОС. 2005.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2008.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. - М, 1985
5. Кузмина К.А., Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. Методические рекомендации. - Саратовский медицинский институт, 1991
8. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. - Саратов, Лицей, 2005
9. Коркин В.П. Акробатика. - М., 2013.
10. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика. Каноны терминологии. - Москва, «Физкультура и спорт», 1989.
11. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. – М.: Просвещение 2008- 2010.
12. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005.
13. Игнащенко А.М. Акробатика, М.: 2013.
14. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль «Общефизическая подготовка»							
Раздел 1. Введение в образовательную программу (24ч)							
1			1	Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях. Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности занятий акробатики. Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянниковас.Исаклы	Собеседование
2			1	Терминология акробатических упражнений. Словарь терминов, используемых в акробатике. Виды акробатических упражнений.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
3			1	Терминология акробатических упражнений. Словарь терминов, используемых в акробатике. Виды акробатических упражнений	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
4			1	Приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
5			1	Приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование

6			1	Приемы страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
7			1	Приемы страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
8			1	Приемы страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
9			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
10			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
11			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
12			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
13			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
14			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
15			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
16			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
17			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование

18			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
19			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
20			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
21			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
22			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
23			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
24			1	Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Собеседование
Раздел 2. Общая физическая подготовка (40ч)							
25			1	Упражнения на развитие гибкости. Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
26			1	Упражнения на развитие гибкости. Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
27			1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Виды упражнений на	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

				развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации.			
28			1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Виды упражнений на развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
29			1	Упражнение на формирование осанки. Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
30			1	Упражнение на формирование осанки. Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
31			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
32			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

				развивающих упражнений (ОРУ).			
33			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
34			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
35			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
36			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
37			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
38			1	Комплексы физических упражнений по	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К.	Наблюдение,

				развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).		Овсянникова с.Исаклы	выполнение
39			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
40			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
41			1	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
42			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
43			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение
44			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос

				прыжками в разных направлениях.			
45			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
46			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
47			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
48			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
49			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
50			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
51			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
52			1	Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

53			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
54			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
55			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
56			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
57			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
58			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
59			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
60			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
61			1	Комплексы упражнений на контроль	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К.	Наблюдение,

				осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.		Овсянникова с.Исаклы	выполнение
62			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
63			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
64			1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
2 модуль «Основы танцевальной хореографической подготовки»							
Раздел 1. Ритмическая гимнастика (15ч)							
65			1	Движение и музыка.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
66			1	Движение и музыка.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
67			1	Виды музыкальных произведений.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
68			1	Аэробика, танцевальные движения	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
69			1	Аэробика, танцевальные движения	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
70			1	Аэробика, танцевальные движения	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

71			1	Аэробика, танцевальные движения	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
72			1	Игры на определение характера музыки.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
73			1	Игры на определение характера музыки.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
74			1	Игры на определение характера музыки.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
75			1	Игры на определение характера музыки.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
76			1	Музыкальные игры	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
77			1	Музыкальные игры	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение,
78			1	Музыкальные игры	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Контрольное занятие
79			1	Музыкальные игры	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Контрольное занятие
Раздел 2. Хореографическая подготовка (15ч)							
80			1	Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
81			1	Хореография как способ развития	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К.	Наблюдение,

				музыкального слуха, координации, гибкости.		Овсянникова с.Исаклы	выполнение
82			1	Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
83			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
84			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
85			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
86			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
87			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
88			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
89			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

90			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
91			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
92			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
93			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
94			1	Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
3 модуль «Танцевальная акробатика»							
Раздел 1. Акробатические упражнения. Полуакробатика (16ч)							
95			1	Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
96			1	Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
97			1	Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

				полуакробатических упражнений.			
98			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
99			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
100			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
101			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
102			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
103			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырki вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
104			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты,	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К.	Наблюдение,

				стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост		Овсянникова с.Исаклы	выполнение
105			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
106			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
107			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
108			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
109			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
110			1	Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

Раздел 2. Акробатика. Парная акробатика (16ч)

111			1	Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
112			1	Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
113			1	Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
114			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
115			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
116			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
117			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
118			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
119			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
120			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение

121			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
122			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
123			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, выполнение
124			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Контрольное занятие
125			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Контрольное занятие
126			1	Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Контрольное занятие
Итого			126 часов				