

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2024 г.
Протокол № 1 .

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
 Л.Н. Каюмова
Приказ № 167 «29» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Маткин И.А., педагог
дополнительного
образования

г. Челябинск, 2024

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы акробатики» (базовый уровень)

Название программы	«Основы акробатики»
ФИО педагога, реализующего программу	Маткин Иван Андреевич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма обучения	очная с возможностью использования дистанционных технологий.
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст обучающихся	7-18 лет
Цель программы	Развитие физических данных и творческого потенциала обучающихся средствами акробатики
Задачи программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся; - формирование интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям акробатикой; - научить проявлять настойчивость в достижении целей. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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). <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить основные знания в области акробатики; - обучить основным акробатическим движениям;

	<ul style="list-style-type: none"> - формировать специальные компетенции в области акробатики и ЗОЖ; - развивать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий
<p>Планируемые результаты</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой; - положительная динамика в развитии творческих способностей; - положительная динамика в проявлении настойчивости при достижении целей; <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -- положительная динамика в формировании опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений; - формирование потребности в здоровом образе жизни; - положительная динамика в совершенствовании скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. - развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); - формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности). <p><i>Предметные:</i></p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы акробатики; - специальные компетенции в области акробатики и ЗОЖ <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные акробатические движения; - двигательные действия.

Оглавление

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
1.1.1. Нормативно-правовая база.	3
1.1.2. Направленность программы	4
1.1.3. Актуальность программы	4
1.1.4. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.6. Адресат программы	5
1.1.7. Объем и срок освоения программы.	6
1.1.8. Формы обучения – очная.	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.1.10. Режим занятий.....	7
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16
Раздел №3. «Воспитательная деятельность»	
3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся.....	20
3.2. Формы и методы воспитания.....	21
3.3. Условия воспитания, анализ результатов.....	21
3.4. Календарный план воспитательной работы.....	22
4. Список литературы.....	23
5. Приложения.....	24

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

16. 1. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

1.1.2. Направленность программы - программа имеет физкультурно-спортивную направленность

1.1.3. Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно- нравственного, гражданско- патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

Потребность детей в активном двигательном режиме обусловлена биологическими законами развития. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения и чувств, а главное, нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов – человеческим организмом.

Поэтому роль гармоничного развития, укрепления психического и физического здоровья, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, взял на себя курс акробатики.

Таким образом, программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с раннего и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных обучающемуся движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

1.1.4. Воспитательный потенциал программы.

На занятиях в рамках реализации программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося: формируются навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями. Систематические занятия спортом учат бороться с трудностями, нести ответственность за свою деятельность, формируют коллективное взаимодействие, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое занятие способствует развитию волевых качеств личности, трудолюбия. Обучающиеся учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. При организации занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

Программа построена в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

1.1.6. Адресат программы

Программа адресована детям 7 - 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Начальное

обучение юных спортсменов базовой технике основных элементов акробатики следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, не стоит применять физические упражнения с отягощением. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми этого возраста до 70% времени следует отводить общей физической подготовке, и 30% специальной физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Подростковый возраст - это период развития (11-15 лет), интенсивность тренировок увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество обязательных элементов, которые повышаются главным образом благодаря увеличению объемов общефизической специально-физической подготовки.

Последовательность обучения зависит от этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий;
- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебный процесс большего количества часов на отработку собственно акробатических элементов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ

Ранний юношеский возраст- это период развития (15-18 лет), в этом возрасте большое внимание уделяется воспитанию специальной выносливости. Это нужно для развития возможности всех систем организма при состоянии утомления качественно выполнять сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.

1.1.7. Объем и срок освоения программы - 1 год (216 ч.).

1.1.8. Формы обучения - очная с возможностью использования дистанционных технологий.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» (базовый уровень) ведется на государственном языке РФ-русском.

Данная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия, (пенэр, образовательная экскурсия, концерт, выставка и пр.)

Занятия проводятся по группам. Группы состоят из мальчиков и девочек, состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные, так и одного возраста. Наполняемость групп - 8-12 человек. Группы составляют объединение «Основы акробатики».

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

1.1.10. Режим занятий Распределение нагрузки по группам

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год; количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Количество занятий в неделю	3
Продолжительность одного занятия	45x2
Количество часов в год	216 часа

Занятия проводятся по 45 минут с 10-минутным перерывом. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» - развитие физических данных и творческого потенциала обучающихся средствами акробатики

Реализация цели предполагает решение ряда задач:

Личностные:

Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся

Формирование интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям акробатикой.

Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

Расширение спектра специализированных знаний для дальнейшего творческого самоопределения.

Формировать опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации движений.

Содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Предметные:

Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий.

Формировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики»

№	Наименование предмета	Кол-во часов всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0,8	1,2	Беседа по теме
2.	Общая физическая подготовка	49	2	47	Выполнение контрольных упражнений

3.	Специальная физическая подготовка	49	2	47	Выполнение контрольных упражнений
4.	Прыжки. Рондат фляк.	11	1,5	9,5	Выполнение контрольных упражнений
5.	Прыжки. Маховое сальто.	10	1,5	8,5	Выполнение контрольных упражнений
6.	Прыжки. Сальто вперёд.	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
7.	Прыжки. Сальто назад.	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
8.	Прыжки. Рондат фляк сальто.	15	2	13	Выполнение контрольных упражнений
9.	Прыжки. Разножка.	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
10.	Вращение в стойке на руках.	10	1,5	8,5	Выполнение контрольных упражнений.
11.	Прыжки. Арабское сальто.	13	2	11	Выполнение контрольных упражнений
12.	Прыжки. Флик-фляк.	12	1,5	10,5	Выполнение контрольных упражнений
13.	Бедуинский прыжок.	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений.
14.	Бедуинский прыжок с поворотом.	8	1	7	Выполнение контрольных упражнений.
15.	Итоговое занятие.	1	0	1	Выполнение контрольных упражнений.
Итого		216	19,8	196,2	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

Практика: Тренировка выхода из кабинета по путям эвакуации. Игра на знакомство «2 фразы о себе».

Тема 2. ОФП.

Теория. Объяснение необходимости общей физической подготовки (ОФП) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

Практика. Комплекс ОФП: упражнения на мышцы живота (15 повторов); упражнения на мышцы спины (15 повторов); упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10–15 повторов на каждую ногу); отжимания (10–15 раз); прыжки через скакалку одна минута без остановки. Повторять по 2-3 подхода.

Тема 3. СФП.

Теория: Техника выполнения определенных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентация в пространстве.

Тема 4. Прыжки. Рондат фляк.

Теория: Техника выполнения упражнения: вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

Практика: Выполнение переворота.

Тема 5. Прыжки. Маховое сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: акробатический элемент с поворотом на 180 градусов без промежуточной опоры на руки во время полета.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 6. Прыжки. Сальто вперед.

Теория: Техника выполнения упражнения: переворот в воздухе через голову вперед.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 7. Прыжки. Сальто назад.

Теория: Техника выполнения упражнения: переворот в воздухе через голову назад.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 8. Прыжки. Рондат фляк сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: связка двух гимнастических трюков.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 9. Прыжки. Разножка.

Теория: Техника выполнения упражнения: прыжок с раздвинутыми ногами (одна вперед, другая – назад).

Практика: Выполнение элемента.

Тема 10. Вращение в стойке на руках.

Теория: Техника выполнения упражнения.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 11. Прыжки. Арабское сальто.

Теория: Техника выполнения упражнения: «колесо» без помощи рук с небольшой группировкой. Выполняется с одной ноги или двух. Сальто боком или арабское сальто имеет две основные разновидности "вперед" и "назад".

Практика: Выполнение элемента.

Тема 12. Прыжки. флик-Фляк.

Теория: Техника выполнения упражнения: «колесо» без помощи рук с небольшой группировкой. Выполняется с одной ноги или двух. Сальто боком или арабское сальто имеет две основные разновидности "вперёд" и "назад".

Практика: Выполнение элемента.

Тема 13. Бедуинский прыжок.

Теория: Техника выполнения упражнения: Невращательный прыжок, в котором туловище находится параллельно полу, а ноги совершают высокую дугу.

Практика: Выполнение элемента.

Тема 14. Бедуинский прыжок с поворотом.

Теория: Техника выполнения упражнения: выполнение бедуинского прыжка, с перескоком с ноги на ногу параллельно полу.

Практика: Выполнение элемента.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Основы акробатики» (базовый уровень) обучающиеся могут демонстрировать следующие результаты:

Личностные:

- 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 скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, 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.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы акробатики» (базовый уровень)
1 полугодие 2024-2025 учебного года

Месяц	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь	
Недели обучения	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-08	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Каникулы
	Практика	6	5,4	5,4	6	5,4	6	5,4	5,4	5,5	5,4	6	5,4	5,4	6	5,4	5,4	5,4	
	Теория		0,6	0,6		0,6		0,6	0,6	0,5	0,6		0,6	0,6		0,6	0,6		

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы акробатики»
2 полугодие 2024-2025 учебного года

Месяц	Январь			Февраль				Март				Апрель					Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных	Всего часов по ОП												
	Недели обучения	09-12	13-29	30-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	12-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-21	22-30	01-31			01-31	53										
Группа 1.1	Теория	0,8	0,6		0,6	1	0,5	0,5	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1	0,5	0,6	0,6		Каникулы					53	216									
	Практика	1,2	5,4	6	5,4	5	5,5	5,5	5	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5	5,5	5,4	5,4	4								Каникулы					196,2			
	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль														Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимо создание следующих условий:

Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия – просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками;
- хорошим освещением.

- учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Необходимый инвентарь:

- маты спортивные;
- музыкальный центр;
- канат;
- страховочная лонжа (веревка);
- страховочная лонжа (резинка);
- мячи;
- скакалки;

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
<https://www.circus.ru/https://vk.com/cirk174>

Кадровое обеспечение: Программу реализует ПДО Маткин Иван Андреевич. Педагог имеет соответствующую образовательную квалификацию, подтвержденную документами установленного образца.

2.3. Формы аттестации

График проведения аттестация обучающихся регламентируется локальными актами ОУ:

- положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «ЦВР г. Челябинска»,
- годовым учебным графиком для детских объединений МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

Формой подведения итогов реализации программы является проведение контрольного занятия. Обучающийся выполняет физические упражнения на развитие силы, гибкости и прыгучести, проходит собеседование по теоретической части программы. Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если обучающий набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по общей физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: зачет, конкурс, контрольная работа, концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование, фестиваль и др.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте изучения уровня воспитанности детей (приложение 1). Все мониторинговые исследования проводятся 2 раза за учебный год: в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные материалы по разделам программы

№	Раздел программы	Упражнение/вопросы теории	Оценка
1	Введение в акробатику	1.Что необходимо для занятий спортивной акробатикой (помещение, инвентарь, форма). 2. Расскажи основные правила поведения в зале. 3. Какая спортивная форма необходима для занятий ОФП? 4. История возникновения спортивной акробатики.	Проверка знаний в форме собеседования и определяется «Зачёт – Не зачёт».
2	Общая физическая подготовка	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(см). 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом ВФСК «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). «Зачет», если 5 баллов и выше за 3 упражнения.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)

Физическая подготовка (ФП)

Физическая подготовка - неотъемлемая составная часть процесса формирования и совершенствования спортсменов практически всех специализаций.

В акробатике ФП на сегодняшний день располагает достаточно четкой научно-обоснованной методологией, включающей систему целенаправленных воздействий с целью обеспечения надежной подготовленности воспитанников. В связи с этим задачей ФП является формирование двигательных способностей для осуществления специфической деятельности, в режиме различных видов тренировки и выступлений на протяжении долгого времени.

Важнейшая отличительная особенность всех качеств двигательного потенциала обучающегося - реализация в технике различных упражнений. Иными словами, можно было бы сказать, что техника выполнения акробатического упражнения заключается в упорядоченном проявлении двигательных качеств.

Как ни покажется странным, но стабильность технического навыка, к которой так стремятся обучающиеся, и без которой, в общем-то, нет мастерства, приводит к снижению уровня развития двигательного потенциала в целом и составляющих его качеств. Это значит, что для совершенствования уровня его развития одних повторений упражнений недостаточно, нужно применять другие эффективные средства.

Физическая готовность к выполнению одного элемента не гарантирует его надежного выполнения в составе длинного хореографического номера. Поэтому многочисленные дискретные повторения не обеспечивают комбинационной комплексной подготовленности, и, естественно, следует искать и применять другие средства, адекватные этой специфической задаче.

Эти и другие особенности предопределяют концептуальное положение: главным условием обеспечения высокой результативности деятельности акробата является использование закономерностей взаимосвязи двигательных качеств и навыков.

В акробатике особенностью ФП является необходимость формировать двигательный потенциал при одновременном становлении технического мастерства и, как правило, поддерживать его уровень после достижения результатов.

Подчеркивая значимость и гибкость системы ФП акробатов можно выявить 9 форм организации занятий по ОФП и СФП:

- общая тренировочная разминка;
- силовая тренировочная разминка;
- СФП в процессе работы в хореографических постановках;
- технико-силовая подготовка;
- комбинированные силовые упражнения;
- комплексы силовых упражнений;
- комплексы СФП;
- круговая тренировка ударного типа;
- специальные занятия по ОФП.

2.5. 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 непосредственно 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,
- кувырки 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.

Методические особенности

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.

Методические особенности

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.

Раздел №3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая *цель воспитания* - развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);
- формировании и развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (их освоение принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);
- приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, опыта применения сформированных знаний на практике (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребёнка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важным фактором успеха в достижении поставленной цели является сотрудничество, партнёрские отношения обучающихся и педагога, педагога и родителей.

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации ДОП «Путь к манежу» составляют целевые ориентиры воспитания, которые следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка

Основные целевые ориентиры, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

При реализации ДОП «Основы акробатики» (базовый уровень) основной формой воспитания и обучения детей является практическое занятие.

Практические занятия детей (подготовка к конкурсам, фестивалям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие обучающихся в *конкурсно-игровых программах* развивает познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают сплочению детского коллектива.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В течение учебного года проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, формированию навыков ЗОЖ, знакомство с государственной и национальной символикой, составляется социальный паспорт объединения, уделяется внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке. Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает полноту отношений ребёнка дошкольного возраста с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовнонравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношением детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению своих заданий по программе, при этом внимание педагога сосредотачивается на проявление в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы. В течение учебного года заполняется «Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающихся»

На основании плана воспитательной работы МБУДО «ЦВР г. Челябинска» на учебный год составляется план воспитательной работы с обучающимися объединения и их родителями. Работа с родителями проводится в следующих формах:

- общие родительские собрания;
- индивидуальные и групповые консультации;

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих мероприятий.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Тематическая программа «Лети журавлик», посвящённая дню памяти жертв фашизма	10.09.24	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Комплекс игровых тренингов, направленных на сплочение группы «Пробы себя»	01.10.24	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Почта Деда Мороза (письменное общение)	19.11.24	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Праздник «Новогодний Арлекин»	26.12.24	Обучающиеся ТО «Основы акробатики» родители	Маткин И.А.
Рождественские катания на коньках	06.01.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики» родители	Маткин И.А.
Игровой тренинг «Двери доверия»	10.02.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Профилактическая беседа по снижению конфликтного поведения среди подростков «Как справиться с собой»	03.03.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Игровая программа, посвящённая Международному дню цирка «В круге цирка»	16.04.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Экскурсионная программа «Расскажем детям о войне»	11.05.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.
Юбилейный концерт коллектива «Арлекино»	30.05.25	Обучающиеся ТО «Основы акробатики»	Маткин И.А.

4. Список литературы

Основная:

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., Белянина 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
- Дополнительная:*
15. Кузмина К.А., Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. - Методические рекомендации, Саратовский медицинский институт, 1991.

5. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.		Правила поведения на занятиях	1
3.		О.Ф.П	1
4.		С.Ф.П	1
5.		С.Ф.П	1
6.		О.Ф.П	1
7.		О.Ф.П	1
8.		С.Ф.П	1
9.		С.Ф.П	1
10.		О.Ф.П	1
11.		О.Ф.П	1
12.		С.Ф.П	1
13.		С.Ф.П	1
14.		О.Ф.П	1
15.		О.Ф.П	1
16.		С.Ф.П	1
17.		С.Ф.П	1
18.		О.Ф.П	1
19.		О.Ф.П	1
20.		С.Ф.П	1
21.		С.Ф.П	1
22.		О.Ф.П	1
23.		О.Ф.П	1
24.		С.Ф.П	1
25.		С.Ф.П	1
26.		О.Ф.П	1
27.		О.Ф.П	1
28.		С.Ф.П	1
29.		С.Ф.П	1
30.		О.Ф.П	1
31.		О.Ф.П	1
32.		С.Ф.П	1
33.		С.Ф.П	1
34.		О.Ф.П	1
35.		О.Ф.П	1
36.		С.Ф.П	1
37.		С.Ф.П	1
38.		О.Ф.П	1
39.		О.Ф.П	1

40.		С.Ф.П	1
41.		С.Ф.П	1
42.		О.Ф.П	1
43.		О.Ф.П	1
44.		С.Ф.П	1
45.		С.Ф.П	1
46.		О.Ф.П	1
47.		О.Ф.П	1
48.		С.Ф.П	1
49.		С.Ф.П	1
50.		О.Ф.П	1
51.		О.Ф.П	1
52.		С.Ф.П	1
53.		С.Ф.П	1
54.		О.Ф.П	1
55.		О.Ф.П	1
56.		С.Ф.П	1
57.		С.Ф.П	1
58.		О.Ф.П	1
59.		О.Ф.П	1
60.		С.Ф.П	1
61.		С.Ф.П	1
62.		О.Ф.П	1
63.		О.Ф.П	1
64.		С.Ф.П	1
65.		С.Ф.П	1
66.		О.Ф.П	1
67.		О.Ф.П	1
68.		С.Ф.П	1
69.		С.Ф.П	1
70.		О.Ф.П	1
71.		О.Ф.П	1
72.		С.Ф.П	1
73.		С.Ф.П	1
74.		О.Ф.П	1
75.		О.Ф.П	1
76.		С.Ф.П	1
77.		С.Ф.П	1
78.		О.Ф.П	1
79.		О.Ф.П	1
80.		С.Ф.П	1
81.		С.Ф.П	1
82.		О.Ф.П	1
83.		О.Ф.П	1
84.		С.Ф.П	1
85.		С.Ф.П	1
86.		О.Ф.П	1

87.		О.Ф.П	1
88.		С.Ф.П	1
89.		С.Ф.П	1
90.		О.Ф.П	1
91.		О.Ф.П	1
92.		С.Ф.П	1
93.		С.Ф.П	1
94.		О.Ф.П	1
95.		О.Ф.П	1
96.		С.Ф.П	1
97.		С.Ф.П	1
98.		О.Ф.П	1
99.		О.Ф.П	1
100.		С.Ф.П	1
101.		Прыжки. Рондат фляк	1
102.		Прыжки. Рондат фляк	1
103.		Прыжки. Рондат фляк	1
104.		Прыжки. Рондат фляк	1
105.		Прыжки. Рондат фляк	1
106.		Прыжки. Рондат фляк	1
107.		Прыжки. Рондат фляк	1
108.		Прыжки. Рондат фляк	1
109.		Прыжки. Рондат фляк	1
110.		Прыжки. Рондат фляк	1
111.		Прыжки. Рондат фляк	1
112.		Прыжки. Сальто назад	1
113.		Прыжки. Сальто назад	1
114.		Прыжки. Сальто назад	1
115.		Прыжки. Сальто назад	1
116.		Прыжки. Сальто назад	1
117.		Прыжки. Сальто назад	1
118.		Прыжки. Сальто назад	1
119.		Прыжки. Сальто назад	1
120.		Прыжки. Сальто назад	1
121.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
122.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
123.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
124.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
125.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
126.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
127.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
128.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
129.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
130.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
131.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
132.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
133.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1

134.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
135.		Прыжки. Рондат фляк сальто	1
136.		Прыжки. Маховое сальто	1
137.		Прыжки. Маховое сальто	1
138.		Прыжки. Маховое сальто	1
139.		Прыжки. Маховое сальто	1
140.		Прыжки. Маховое сальто	1
141.		Прыжки. Маховое сальто	1
142.		Прыжки. Маховое сальто	1
143.		Прыжки. Маховое сальто	1
144.		Прыжки. Маховое сальто	1
145.		Прыжки. Маховое сальто	1
146.		Прыжки. Сальто вперед	1
147.		Прыжки. Сальто вперед	1
148.		Прыжки. Сальто вперед	1
149.		Прыжки. Сальто вперед	1
150.		Прыжки. Сальто вперед	1
151.		Прыжки. Сальто вперед	1
152.		Прыжки. Сальто вперед	1
153.		Прыжки. Сальто вперед	1
154.		Прыжки. Сальто вперед	1
155.		Прыжки. Разножка	1
156.		Прыжки. Разножка	1
157.		Прыжки. Разножка	1
158.		Прыжки. Разножка	1
159.		Прыжки. Разножка	1
160.		Прыжки. Разножка	1
161.		Прыжки. Разножка	1
162.		Прыжки. Разножка	1
163.		Прыжки. Разножка	1
164.		Вращение в стойке на руках	1
165.		Вращение в стойке на руках	1
166.		Вращение в стойке на руках	1
167.		Вращение в стойке на руках	1
168.		Вращение в стойке на руках	1
169.		Вращение в стойке на руках	1
170.		Вращение в стойке на руках	1
171.		Вращение в стойке на руках	1
172.		Вращение в стойке на руках	1
173.		Вращение в стойке на руках	1
174.		Прыжки. Арабское сальто	1
175.		Прыжки. Арабское сальто	1
176.		Прыжки. Арабское сальто	1
177.		Прыжки. Арабское сальто	1
178.		Прыжки. Арабское сальто	1
179.		Прыжки. Арабское сальто	1
180.		Прыжки. Арабское сальто	1

181.	Прыжки. Арабское сальто	1
182.	Прыжки. Арабское сальто	1
183.	Прыжки. Арабское сальто	1
184.	Прыжки. Арабское сальто	1
185.	Прыжки. Арабское сальто	1
186.	Прыжки. Арабское сальто	1
187.	Прыжки. Флик-фляк	1
188.	Прыжки. Флик-фляк	1
189.	Прыжки. Флик-фляк	1
190.	Прыжки. Флик-фляк	1
191.	Прыжки. Флик-фляк	1
192.	Прыжки. Флик-фляк	1
193.	Прыжки. Флик-фляк	1
194.	Прыжки. Флик-фляк	1
195.	Прыжки. Флик-фляк	1
196.	Прыжки. Флик-фляк	1
197.	Прыжки. Флик-фляк	1
198.	Прыжки. Флик-фляк	1
199.	Бедуинский прыжок	1
200.	Бедуинский прыжок	1
201.	Бедуинский прыжок	1
202.	Бедуинский прыжок	1
203.	Бедуинский прыжок	1
204.	Бедуинский прыжок	1
205.	Бедуинский прыжок	1
206.	Бедуинский прыжок	1
207.	Бедуинский прыжок	1
208.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
209.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
210.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
211.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
212.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
213.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
214.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
215.	Бедуинский прыжок с поворотом	1
216.	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	1

Контрольно-измерительные материалы

Методика изучения уровня воспитанности

Инструкция

Оцените, пожалуйста, степень выраженности или частоту проявлений перечисленных ниже качеств у Ваших обучающихся по следующей шкале:

4 балла – всегда

3 балла – довольно часто

2 балла – бывает по-разному

1 балл – иногда, редко

0 баллов – никогда

Постарайтесь высказать свое мнение как можно более объективно. В соответствующие графы карты наблюдений проставьте баллы.

Разделы	№ п/п	Вопросы	
I. Отношение к своему физическому развитию	1.	Осознает ли Ваш воспитанник необходимость своего физического развития?	
	2.	Прилагает ли он усилия для того, чтобы быть здоровым, крепким, сильным?	
	Н	Очень высокий уровень	8 баллов
	О	Высокий уровень	6 – 7
	Р	Средний уровень	3 – 5
	М Ы	Низкий уровень Критический уровень	1 – 2 0
II. Социальная активность	1.	Открыт ли Ваш воспитанник для общения?	
	2.	Является ли он признанным лидером в коллективе?	
	3.	Пользуется ли он уважением сверстников?	
	4.	Уважает ли Ваш воспитанник мнение коллектива?	
	5.	Участствует ли в общественной жизни коллектива?	
	Н О Р М Ы	Очень высокий уровень Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень Критический уровень	18 – 20 баллов 14 – 17 7 – 13 3 – 6 0 - 2
III. Познавательная активность	1.	Проявляет ли воспитанник интерес к предмету?	
	2.	На сколько внимателен он во время занятий?	
	3.	Проявляет ли познавательную активность и инициативность на занятии?	
	4.	Всегда ли позитивно относится к Вашим требованиям и предложениям?	

	5.	Какой уровень усвоения программы он показывает?	
	Н	Очень высокий уровень	18 – 20 баллов
	О	Высокий уровень	14 – 17
	Р	Средний уровень	7 – 13
	М	Низкий уровень	3 – 6
	Ы	Критический уровень	0 - 2
IV. Уровень воспитанности	1.	Всегда ли Ваш воспитанник доброжелателен в отношениях со сверстниками, способен к сопереживанию?	
	2.	Уважительно ли он относится к старшим?	
	3.	Всегда ли имеет опрятный вид?	
	4.	Можно ли назвать его вежливым?	
	5.	Всегда ли он добросовестно относится к порученному ему делу?	
	6.	Всегда ли использует культурные способы решения спорных ситуаций?	
	7.	Можно ли о нем сказать, что он чуток, внимателен к другим?	
	8.	Терпим ли он к мнению другого человека?	
	9.	Всегда ли, по вашему мнению, воспитанник говорит правду?	

Перечисленные далее качества оцените по следующей шкале:

Всегда, в высшей степени - 0 баллов

Довольно часто, в большей степени, чем остальные – 1 балл

Бывает по-разному, как все – 2 балла

Иногда, редко, в меньшей степени, чем остальные – 3 балла

Никогда не бывает, совершенно исключено – 4 балла

V.	10.	Нарушает ли он дисциплину на занятии?	
	11.	Использует ли в разговоре со сверстниками не нормативную лексику?	
	12.	Обижает ли тех, кто слабее его?	
	13.	Подвержен ли Ваш воспитанник дурному влиянию со стороны?	
	Н	Очень высокий уровень	46 – 52
	О	Высокий уровень	37 – 45
Р	Средний уровень	17 – 36	
М	Низкий уровень	7 – 16	
Ы	Критический уровень	0 – 6	

Общий уровень: баллы

Критический0 - 13

Низкий.....14 – 33

Средний.....34 – 70

Высокий.....71 – 89

Очень высокий.....90 и выше

Нормативы сдачи ОФП

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 7-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
3	Прыжок в длину с	130	140	160	120	130	150

	места толчком двумя ногами (см)						
--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15

3	Прыжок в длину места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 16-18 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
2	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	+6	+8	+13	+7	+9	+16
3	Прыжок в длину места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2024-2025 учебный год

Творческое
объединение
Год обучения *I*

«*Основы акробатики*»

Образовательная программа

«*Основы акробатики*»

Педагог дополнительного
образования

Маткин И.А.

Фамилия, имя ребёнка	Качества личности и признаки проявления															Кол- во балло в	Урове нь
	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированно сть			Нравственность, гуманность			Креативность, проявленная при участии в мероприятиях				
	ДИАГНОСТИКА																
вхо д.	проме ж.	итог .	вхо д.	проме ж.	итог .	вхо д.	проме ж.	итог. .	вхо д.	проме ж.	итог. .	вхо д.	проме ж.	итог .			

Всего детей _____ Высокий _____ Средний _____ Низкий _____

**Мониторинг
развития качеств личности обучающихся**

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл
Активность, организаторские способности.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, пропускает занятия, мешает выполнять задания другим, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность отсутствует.
Коммуникативные навыки, коллективизм.	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, дружелюбен, не вступает в конфликты, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов, публично не выступает.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.	Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других. Умеет ставить перед собой определённые цели, добиваться их достижения собственными силами без посторонней помощи или поддержки. Для успешного	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и	Уклоняется от поручений, безответственен, пассивен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

	<p>выполнения задания, поручения может привлечь других.</p> <p>Ответственен к своим поступкам, способен действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения.</p>	<p>требовательности педагога или товарищей.</p>	
<p>Нравственность, гуманность.</p>	<p>Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.</p>	<p>В присутствии старших скромн, доброжелателен, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания.</p>	<p>Недоброжелателен, со сверстниками бывает груб, пренебрежителен, высокомерен, часто обманывает, неискренен.</p>
<p>Креативность, проявленная при участии в мероприятиях.</p>	<p>Имеет высокий творческий потенциал.</p>	<p>Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов.

Средний уровень - от 7 до 11 баллов.

Высокий уровень - от 12 до 15 балл

Методические материалы

Конспект занятия

Тема: «Общая физическая подготовка круговым методом»

Цель: Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации.

Задачи:

1. Личностные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственно-этических и волевых качеств, обучающихся средствами физической культуры: трудолюбие, честность, уверенность в своих силах, выдержка и самообладание, сдержанность, коллективизм.

2. Метапредметные:

- совершенствование общей физической подготовки;
- развитие двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, координации, силы.

3. Предметные:

- выработка у обучающихся основных способов двигательной деятельности;
- формирование на этой основе жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты;
- скамья для поднимания туловища;
- отягощения, блины;
- свисток;
- секундомер;
- набивные мячи;
- скамейки.

Содержание занятия:

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Основными задачами, решаемые в процессе ОФП, включая и самостоятельные формы организации занятий, являются:

- повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма – дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость - координация);
- повышение адаптивных свойств организма к социально - экологическим и климатическим условиям среды обитания человека;
- повышение защитных функций организма, устойчивости к психическим заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;

- обеспечение функциональной готовности человека к профессионально - прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений в виде профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Планирование ОФП осуществляется на основе результатов контроля физической подготовленности занимающихся, по результатам развития основных физических качеств и включает в себя:

- выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности, как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий.

Методика круговой тренировки (КТ), материалом для которой служат в основном технически несложные упражнения, в большинстве своем имеют ациклическую структуру. Циклический характер им придается путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно, а сами движения подбирают по схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы и дать достаточную нагрузку на все внутренние органы. Повторная нагрузка на следующей станции не должна задействовать с большей интенсивностью группы мышц, несущих на предыдущей станции максимальное усилие. Основу круговой тренировки составляют многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. При применении круговой тренировки на занятиях необходимо индивидуализировано подбирать нагрузку, соответствующую уровню способностей и физической подготовленности каждого. Для циклического планирования используются комплексы направленные, в первую очередь, на общефизическую подготовку.

При разработке общей физической подготовки методом круговой тренировки необходимо:

1. Определить конечные цели физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести анализ упражнений, связать их с учебным материалом, учитывая их положительное и отрицательное значение для того или иного навыка.
3. Комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия с учетом степени физической подготовки студентов.
4. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении физических упражнений с учетом возраста, пола и уровня физического развития.
5. Строго соблюдать последовательность выполнения и перехода с одной на другую, а также интервала между кругами.
6. Использовать наглядные пособия.

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что объем смоделированного комплекса, подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, с постепенным переходом к прогрессирующим нагрузкам, с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Ход занятия:

Часть занятия	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Бег: обычный</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставными шагами, руки на поясе левым (правым) боком - спиной вперед - высоким подниманием бедра - с захлестывание голени назад - прыжками левой (правой) ногой <p>3. Ходьба</p> <p>4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. руки перед грудью 1-2. отведение рук назад 3-4. отведение рук с поворотом туловища влево 5-8. тоже вправо - И.П. правую руку вверх 1-2. отведение рук назад 3-4. тоже с левой рукой - И.П. руки на плечи 1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед 1-10 тоже назад 5. ОРУ на месте - построить группу из одной шеренги в «три уступом по расчету» И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2. наклон туловища влево 3-4 тоже вправо И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу. 1-2. наклон к левой ноге 3-4. наклон к середине 5-6. наклон к правой ноге 7-8. прогибание назад И.П. ноги вместе 	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг 5 мин</p> <p>3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>5 мин</p> <p>3 подхода на 8 счет</p> <p>3 подхода на 8 счет</p> <p>3 подхода на 8 счет</p>	<p>Сохраняем дистанцию, отталкиваемся выше</p> <p>смотрим через левое плечо,</p> <p>восстанавливаем дыхание</p> <p>отведение активной, спину держим прямо</p> <p>держать руки прямо, в локтях не сгибать, голову прямо, отведение активной</p> <p>голову держать прямо, амплитуда больше</p> <p>Команда: «три, два, на месте рассчитайсь!»</p> <p>слушаем счет наклон активной, нужно посмотреть через локтевой сустав свои пятки</p>

Основная часть.	1-3. круговое движение в коленном суставе влево	3 подхода	ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней
	4. круговое движение с приседанием		
	И.П. левая нога вперед, руки на пояс	25 мин	
	1-4. выпады на левой ноге	1 мин	амплитуда вращения большая, приседаем ниже
	5-8. с разворотом на правой ноге		
	Перестроить группу в одну шеренгу		
		<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с	голова прямо, присели ниже, спину держим прямо
	1.Разделить детей на пары «станции» которые будут выполнять общефизические упражнения вместе.	2	выпады ниже
	2. Объяснить задание:	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с	Команда: «На свои места шагом - марш!»
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
2.Поднимание опускание туловища из положение лежа на спине с использованием набивного мяча.	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с	Все упражнения выполняются в течение 30 секунд без напряжения в среднем темпе.	
3. Выпрыгивание вверх из положения упор присед.	2	Каждый обучающийся выбирает одному ему посильный темп упражнений.	
4. Поднимание опускание спины на тренажере.	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с	Задача: выполнять упражнения без остановки до конца контрольной времени. Если спортсмен будет спешить и быстро делать он устанет и задание до конца не сделает, если будет медленно, то нагрузка будет недостаточной.	
5. Прыжки через гимнастическую скамейку.	2		
6. Вращение блинами. Вес 15-20 кг.	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с	Педагог говорит время вслух, чтобы обучающиеся ориентировались, сколько времени	
7. Отталкивание от гимнастической скамейки.	2		
8. Подтягивание на перекладине.	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с		
9. Прыжки на скакалке.	2		
10 Передача набивных мячей	<u>30сХ30с ч\з</u> 60 с		
	2		

<p>Заключительная часть</p>	<p>1. Построение, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия. 2. Игра «Счет времени».</p>	<p>еще выполнять упражнение. Одна станция состоит из упражнения в 2 подхода по 30 секунд отдых на восстановление организма между подходами 30 секунд между упражнениями одна минута</p> <p>Для расслабления бег «трусцой» 3 круга.</p> <p>Обучающиеся считают про себя 30 сек. и делают шаг вперед. Выявляют самого точного. Эта игра позволяет развивать чувство времени.</p>
------------------------------------	--	--

