*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение ВМР*

*«ЦРР – детский сад № 17 «Ладушки» г. Вольска Саратовской области»*

|  |  |
| --- | --- |
| Принятона педагогическом совете*Протокол № 1* *от «28» августа 2015г.*  | «Утверждаю»Заведующий МДОУ «ЦРР – детский сад №17 «Ладушки» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чалова*Приказ № 240 от от «28» августа 2015г.*  |
| «Согласовано»Заместитель заведующего по ВМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Б. Шилова |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

инструктора по физической культуре

НА 2015- 2016 ГОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ

(6-7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Камкина Татьяна ИвановнаВысшая квалификационная категория. |

г. Вольск, 2015

**Пояснительная записка**

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

 Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

 Программа основана на:

* Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А. программа «Старт» -2003г.
* Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям – Челябинск, 2006.
* Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
* Авекович Н.В. Цейтин М.И.Акробатика - М., 1967.

Программа содержит теоретические и практические рекомендации. Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей.

Программа « Юный акробат» предполагает дополнительную физическую

нагрузку из расчета на одну учебную группу:

- 1- год – 36 часов ( 2 раза в неделю по 30мин.)

**Учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Возрастная группа | Кол-во детей группе | Кол-во групп | Количество часов |
| Длитель-ность одного занятия | в неделюна группу | В месяцна группу | Общее количество занятий в год |
| 1. | 6-7 лет | 15 | 1 | 30 мин | 2х30 мин =60 мин | 8х30 мин =4 часа  | 72 х30 мин = 36 часов |

**Учебный план дополнительного образования**

**по акробатике с детьми от 6 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий в год** | **Из них** | **Итоговое занятие** |
| **Теоретич** | **Прак-тич.** |
| **1.** | **Теоретические НОД.** | **1** | **1** |  |  |
|  |  |
| **2.** | **ОФП** |  |  |  |  |
| **2.1.** | **Общеразвивающие упр.**  | **8** |  | **8** |  |
| **2.2.** | **Упр. для развития гибкости** | **10** |  | **10** |  |
| **2.3.** | **Упр. для развития ловкости** | **8** |  | **8** |  |
| **2.3.** | **Упр. для развития силы** | **8** |  | **8** |  |
| **3.** | **СФП** |  |  |  |  |
| **3.3.** | **Акробатические упр.** | **10** |  | **10** |  |
| **3.2.** | **Парные упражнения** | **10** |  | **10** |  |
| **3.3.** | **Хореография** | **8** |  | **8** |  |
| **4.** | **Подвижные игры.** | **8** |  | **8** |  |
| **5.** | **Контрольные нормативы** | **1** |  |  |  |
|  | **Итого:** | **72** | **1** | **70** | **1** |

 **Цель.** Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

 **Задачи программы:**

* Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся;
* Способствовать развитию необходимых для акробата качества: гибкость, ловкость, силу, координацию, быстрота, выносливость, ловкость.
* Способствовать овладению техникой отдельных простейших акробатических соединений и элементов;
* Содействовать правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом;
* Повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* Просветительская работа в области гигиены и самоконтроля.

При этом необходимо учитывать некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям спортивной акробатикой:

* заболевания центральной и периферической нервной системы;
* заболевания, деформация костей и суставов;
* ревматические и врождённые пороки сердца.

Следовательно, запись в группы должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.

Основной формой обучения является учебное практическое НОД.

Используются также следующие формы НОД:

1. НОД– игра;
2. НОД – конкурс;
3. Сюжетное НОД;
4. Контрольно- проверочные НОД;
5. Выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

* + Практические;
	+ Наглядные;
	+ Словесные;
	+ Игровой;
	+ Соревновательный.

Используются следующие методы организации занятий:

* Фронтальный;
* Групповой;
* Индивидуальный;
* Поточный.

**Содержание учебной программы**

**I Теоретические НОД**

* Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
* Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
* Основы самоконтроля.

**II Общая физическая подготовка**

* 1. Общеразвивающие упражнения.
* Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
* Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в сотроны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
* Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
* Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
	1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
	2. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
	3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
	4. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
	5. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
	6. Закрепления навыков в подвижных играх.
	7. Упражнения для формирования правильной осанки.
	8. Упражнения для развития ловкости:
		+ Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
		+ Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
		+ Упражнения с мячами различных размеров.
	9. Упражнения для развития гибкости:
		+ Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
		+ У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
		+ Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
		+ Полушпагат на правую и левую ногу;
		+ Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
		+ Упражнения для развития гибкости суставов.
	10. Упражнения для развития силы:
		+ Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отживания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
		+ Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
		+ Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перикладине;
		+ Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 900 из виса на гимнастической стенке, до 450 из положения сидя на полу без опоры руками;
		+ Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса;
		+ Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
		+ Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
	11. Сдача норматива по общей физической подготовке,
	12. Упражнения для развития быстроты:
		+ Челночный бег 3раза по 10м.;
		+ Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
		+ Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
		+ Спортивные игры.

**III Специальная физическая подготовка**

* Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
* Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
* Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
* Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

**IV Хореография (специальная двигательная подготовка)**

1. Изучение хореографических позиций рук и ног;
2. Галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны;
3. Чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад;
4. прыжки «полушпагат», «складка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

**V Акробатические упражнения**

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
3. Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другу.
4. Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полушпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
5. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
6. Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.

При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.

1. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

1. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.

При выполнении руки не сгибать.

1. Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.

1. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
2. Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.

**VI Парные упражнения**

1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.
4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).
5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину ниж­него, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.

6. Равновесия на полу с поддержкой

а) равновесие с поддержкой ниж­ней, стоящей на коленях в наклоне
назад;

б) равновесия, взаимно поддержи­вая друг друга руками или рукой;

в) равновесие с поддержкой за ру­ки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;

г) фронтальные равновесия с за­хватом рукой под пятку, взаимно под­держивая друг друга.

7. *Мосты с опорой на партнера (парт­нершу).*

Последовательность разучивания

а) наклоном назад, опираясь рука­ми на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;

При проведении НОД рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.д.

**Предполагаемые результаты**

К концу года обучающиеся:

Имеют:

- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

Знают:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Умеют выполнять:

- комплексы общеразвивающих упражнений;

- стойку на лопатках;

- стойки на голове и руках у стены;

- мост из исходного положения стоя на коленях;

- складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;

- кувырок вперёд;

- боковой кувырок;

- прыжок через скакалку.

**Пути отслеживания результатов**

• Овладение детьми акробатическими упражнениями
• Соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
• После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
• Выявление и осознание ребенком своих способностей.
• Умение владеть своим телом.
• Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.
• Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
• Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
• Повышается уровень физической подготовки.
• Уменьшается процент заболеваемости.

**Формы проведения итогов реализации работы кружка:**

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года. А так же путём анализа всех выступлений.
• Выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) в праздниках : «8 Марта», «День защитников Отечества» «Выпуск в школу», «Папа, мама я - спортивная семья», ; гимнастико-акробатический вечер «Цирк зажигает огни», «Летние и зимние спортивные праздники», день здоровья «Будь здоровым, будь веселым», на родительских собраниях.
• Отчеты о работе кружка на методических объединениях, педсоветах, семинарах – практикумах.
• Представление обобщенного опыта работы – руководителя кружка.

Список литературы

1. *Авекович Н.В. Цейтин М.И.* Акробатика./ Н.В. Авекович, М.И. Цейтин - М., 1967.
2. Акробатика. / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 2003.
3. *Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В.* Гимнастика и здоровье./ Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В. – М., 1988.
4. *Болобан В. Н.* Спортивная акробатика./ В. Н. Болобан - Киев, 1988.
5. *Болобан В. Н., Коркин В. П.* Школа семейной акробатики./ В. Н. Болобан, В., П. Коркин - Киев, 1991.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М. ФиС, 1996.
7. *Железняк Ю.Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
8. *Коркин В.П.* Акробатика./ В.П. Коркин – М., 1983.
9. *Коркин В.П.* Акробатика для спортсменов./ В.П. Коркин – М., 2004.
10. *Коркин В.П.* Акробатика для школьников./ В.П. Коркин – М., 2002.
11. *Коркин В.П.* Юбилей спортивной акробатики. / В.П. Коркин - Краснодар, 1993.
12. *Морель Ф.* Хореография в спорте./ Ф. Морель – М.: ФиС,1971.
13. Спортивная акробатика. / Под редакцией Коркина В.П. – М., 2001.
14. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
15. Теория и методика физического воспитания. / Под редакцией Ашмарина Б.А. – М., 1990.
16. Яковлевой Л. В., Юдиной Р.А. «Физическое развитие и здоровье». 2003г

***План кружковой работы по акробатике***

***/2015-2016г./***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Навыки и умения*** | ***Сентябрь*** | ***Октябрь*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | Теоретические сведения | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Строевыеупражнения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Группировка | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Перекат/качалка/ |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перекат лёжа на животе |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Перекат в сторону |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сед с прямыми ногами |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Сед углом |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |
| 11 | Перекат назад в стойку на лопатках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |
| 12 | Кувырок вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |
| 13 | Кувырок назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З |
| 14 | Кувырок «пистолетом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равновесие /ласточка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Вольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Переворот в сторону /колесо/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Мост /лёжа на спине/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Полушпагат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Мост /наклон назад со страховкой/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Шпагаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Переворот вперт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Переворот назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Кувырок вдвоём |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Контрольные занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Специальные упр. на силу: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 30 | гибкость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 31 | Прыгучесть | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | растяжка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Участие детей в утренниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

П - повторение значимых для данной серии занятий упражнений

Рп - первоначальное разучивание З - закрепление

Ру - углубленное разучивание К – контроль

С – совершенствование - упражнения повторяются каждое занятии

***План кружковой работы по акробатике***

 ***/2015-2016г./***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Навыки и умения*** | ***Ноябрь*** | ***Декабрь*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | Теоретические сведения | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Строевые упражнения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Группировка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Перекат/качалка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перекат лёжа на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Перекат в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сед с прямыми ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Сед углом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Перекат назад в стойку на лопатк/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок «пистолетом» | П | Рп | Ру | Ру | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на руках |  |  | П | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равновесие /ласточка/ |  |  |  |  | П | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |
| 17 | Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |
| 18 | Вольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З | К | К |
| 19 | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З |
| 20 | Переворот в сторону /колесо/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру |
| 21 | Мост /лёжа на спине/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Полушпагат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Мост /наклон назад со страховкой/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Шпагаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Переворот вперт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Переворот назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Кувырок вдвоём |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Контрольные занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Специальные упр. на силу: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 30 | гибкость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 31 | Прыгучесть | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | растяжка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Участие детей в утренниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

П - повторение значимых для данной серии занятий упражнений

Рп - первоначальное разучивание

Ру - углубленное разучивание

С – совершенствование З - закрепление

К – контроль - упражнения повторяются каждое занятие

***План кружковой работы по акробатике***

 ***/2015-2016г./***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Навыки и умения*** | ***Январь*** | ***Февраль*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | Теоретические сведения | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Строевые упражнения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Группировка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Перекат/качалка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перекат лёжа на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Перекат в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сед с прямыми ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Сед углом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Перекат назад в стойку на лопатк. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок «пистолетом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равновесие /ласточка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Вольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Лазание по канату | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Переворот в сторону /колесо/ | З | З | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Мост /лёжа на спине/ | Рп | Рп | Ру | Ру | З | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Полушпагат |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З | К | К |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Мост /наклон назад со страховкой/ |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З | К | К |  |  |  |  |
| 24 | Шпагаты |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З | К | К |
| 25 | Переворот вперт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З |
| 26 | Переворот назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | Ру |
| 27 | Кувырок вдвоём |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Контрольные занятия |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Специальные упр. на силу: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 30 | гибкость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 31 | Прыгучесть | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | растяжка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Участие детей в утренниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

П - повторение значимых для данной серии занятий упражнений

Рп - первоначальное разучивание

Ру - углубленное разучивание

С - совершенствование

З – закрепление К - контроль- упражнения повторяются каждое занятие

***План кружковой работы по акробатике***

 ***/2015-2016г./***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Навыки и умения*** | ***Март*** | ***Апрель*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | Теоретические сведения | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Строевые упражнения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Группировка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Перекат/качалка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перекат лёжа на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Перекат в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сед с прямыми ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Сед углом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Перекат назад в стойку на лопатк. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок «пистолетом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равновесие /ласточка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Вольные упражнения |  |  |  |  | Рп | Рп | Ру | З | С | К | К |  |  |  |  |  |
| 19 | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |
| 20 | Переворот в сторону /колесо/ |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |  |  |
| 21 | Мост /лёжа на спине/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З | С | К |
| 22 | Полушпагат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | Рп | Ру | З |
| 23 | Мост /наклон назад со страховкой/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Шпагаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Переворот вперт | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Переворот назад | З | З | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Кувырок вдвоём | Рп | Рп | Ру | Ру | З | З | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Контрольные занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Специальные упр. на силу: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 30 | гибкость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 31 | Прыгучесть | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | растяжка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Участие детей в утренниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

П - повторение значимых для данной серии занятий упражнений

Рп - первоначальное разучивание

Ру - углубленное разучивание

С - совершенствование

З – закрепление К - контроль- упражнения повторяются каждое заняти

***План кружковой работы по акробатике***

***/2015-2016г./***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Навыки и умения*** | ***Май*** |  |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | Теоретические сведения | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Строевые упражнения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Группировка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Перекат/качалка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перекат лёжа на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Перекат в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сед с прямыми ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Сед углом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Перекат назад в стойку на лопатках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок «пистолетом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равновесие /ласточка/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Стойка на голове и руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Вольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Переворот в сторону /колесо/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Мост /лёжа на спине/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Полушпагат | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Мост /наклон назад со страховкой/ | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Шпагаты |  |  | Рп | Ру | Ру | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Переворот вперт |  |  |  |  | Рп | Ру | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Переворот назад |  |  |  |  |  |  | П | Рп |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Кувырок вдвоём |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Контрольные занятия | - |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Специальные упр. на силу: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 30 | гибкость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 31 | Прыгучесть | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | растяжка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Участие детей в утренниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

П - повторение значимых для данной серии занятий упражнений

Рп - первоначальное разучивание

Ру - углубленное разучивание

С - совершенствование

З - закрепление

К – контроль - упражнения повторяются каждое занятие