

	<ul style="list-style-type: none"> - Движения свободной пластики: взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями и шагами. - Самостоятельная работа – танцевальные шаги, повороты, волны. - Игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.
<p>Парные групповые упражнения</p>	<p>Парные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/; -Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.; -Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/; -Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/; -Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/; - с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении; -В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени; -Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни; -Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. –через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета); -В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.; -В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении. <p>Групповые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. В «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу; -В. - стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.; В.- сидит в «шпагате», С. И Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.; -Н. и С. Стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. С их поддержкой; -В. – с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) – соскок; -В.- рондат (переворот боком)-1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С. -В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С. -В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок. -В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н.и С.; -С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

3.2.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			7	5
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			9	-
2.6.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			-	9

3.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия -история возникновения вида спорта и его развитие -физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека -гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом -закаливание организма, -режим дня и питание обучающихся -техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь -лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу	10	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: -строевые упр-я, ходьба, бег -ОРУ -подвижные игры -упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм	128	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: -упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия -изучение основ хореографии у опоры и без, простых хореографических прыжков -стоечная подготовка	80	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: -изучение индивидуальных акробатических элементов -изучение элементов парно-групповой акробатики	28	январь-декабрь
5.	Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы -участие в контрольных соревнованиях (внутри группы) -участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО) -участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры) -участие в сдаче приемных и переводных нормативов	12	
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль -восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)	16	январь-декабрь

3.5. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этапы и годы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Начальной подготовки 2 года обучения	1	-	-

3.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Работа с родителями	-консультации и просветительская работа с родителями -проведение родительских собраний -привлечение родителей к проведению мероприятий	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	- беседы по предупреждению дорожно-транспортного травматизма -проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Изучение гимна РФ	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	--проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО -проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, -расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса -формирование мотивации у спортсмена -укрепление уверенности в себе - мысленное прорабатывание соревновательных событий -мысленное создание собственного портрета -воображение поздравлений от тренера и близких людей -визуализация	В течение года
5.	Работа с родителями		
	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе -педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей -информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК - индивидуальные консультации -участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях -участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений	В течение года

3.7. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Этап спортивной подготовки ВКИ	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спортивная акробатика»;
- повысить уровень физической подготовленности, всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Тренер



Соболева Е.А.