

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2020 г.
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
от «01» 09 2020 г. № 60



Директор МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
В.Н. Левенцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКРОБАТИКА ПЛЮС»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 288 ч. (1 год - 144 ч., 2 год-144 г.)

Возрастная категория: от 6 до 16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 5255

Автор - составитель:

Щербединский Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	3
1.	Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Целии задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1.	Условия реализации программы	13
2.2.	Формы аттестации	13
2.3.	Оценочные материалы	14
2.4.	Методические материалы	14
2.5.	Список литературы	14
	Приложение 1. «Календарный учебный график.» 1год	15
	Приложение 2. «Календарный учебный график.» 2год	17
	Приложение 3. Комплекс 1-4	19

Введение. Занятие акробатикой формирует здоровый образ жизни и физическое развитие современных детей. За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие), именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста. В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, (чем занятия), формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика+» разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», ст.12 п.2.; Методическими рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. ГБОУ ДПО ИРО КК 2016г. автор составитель И.А.Рыбалёва.

Занятия акробатикой являются одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития учащихся. В данной программе интегрированы спортивные и художественные направления, введены элементы хореографии, что способствует повышению качества обучения. Программа базируется на принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приёмами, прочного освоения изучаемого материала. Реализация модуля №1 и №2 осуществляется за счёт средств по душевого финансирования дополнительного образования – далее ПФДО. Реализация модуля №3 и №4 осуществляется за счёт средств муниципального задания.

Актуальность. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4лет 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, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется развитие вестибулярного аппарата. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями

образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца. Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, танцевальному совершенствованию двигательных качеств. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. 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. Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Пропаганду здорового образа жизни.

Адресат программы. В объединение базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра и согласие родителей. На начальном этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и выполнение контрольных нормативов. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-16 лет, не зависимо от пола. Состав группы постоянный, разновозрастной. Количество детей в группе не более 12 человек.

Уровень программы объем и сроки реализации. Программа имеет базовый уровень, в неё зачисляются дети успешно прошедшие ознакомительный уровень. Срок реализации 2 года, количество часов для реализации программы 288 ч. Первый год обучения – 144ч. Второй год обучения 144ч.

Формы обучения. Форма обучения - очная, в основе которой лежит групповая форма проведения занятия.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Академический час - 45 мин. При определении режима занятий учтены

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом в объединении сформирована группа, являющаяся основным составом объединения. Состав группы постоянный, разновозрастной. Это способствует формированию межличностных отношений, а также старшие становятся наставниками, а младшие учатся у старших.

Формы организации деятельности на занятии: групповая, индивидуально - групповая.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, самостоятельную работу, соревнования и другие виды учебных занятий. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени - занимает практическая часть.

В конце курса проводится итоговое занятие, где выявляется у детей уровень подготовки и выполнение определённых упражнений.

1.2. Цели и задачи программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся, физическое развитие и укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни и формирование их нравственно – личностных качеств через занятия акробатикой.

Задачи программы.

1. Гармонично физически развивать учащихся;
2. Освоить базовые навыки выполнения элементов акробатики и хореографии;
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта гимнастическими и акробатическими упражнениями разной функциональной направленности;
4. Развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма занимающихся;
5. Развитие, необходимых двигательных качеств: гибкости, пластичности, ловкости, прыгучести, силы, координации, равновесия.
6. Развитие интереса к самостоятельным занятиям спортом и физической культуры.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1год обучения

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	43	1	42
3.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
4.	Акробатические упражнения	50	2	48
5.	Элементы хореографии	11	1	10
6.	Тестирование физической подготовки	1		1
Всего		144	6	138

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение в программу (1 ч).

Теория (1 ч):

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой
- основы музыкальной грамоты;
- права и обязанности членов секции;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2.Общая физическая подготовка (43 ч).

Теория (1 ч): общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для акробатики характерны сложные

движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика (42 ч):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка (38 ч)

Теория (1 ч): специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений.

Практика (37 ч):

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения (50 ч)

Теория (2 ч): изучение технологии правильного расположения тела во время выполнения упражнений, укрепление вестибулярного аппарата.

Практика (48 ч):

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

5. Элементы хореографии (11 ч)

Теория (1 ч): знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практика (10ч): освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг, позиции ног и рук.

6. Тестирование (практические умения) физической подготовки (1 ч)

Практика (1 ч): тестирование группы НП проводится один раз в течение учебного года:

- контрольное тестирование – май.

Учебно-тематический план 2год обучения

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Комплекс № 1	36	2	34
	Общая физическая подготовка	12	0.5	11.5
	Специальная физическая подготовка	10	0.5	9.5
	Элементы хореографии	2	0.5	1.5
	Акробатические упражнения	12	0.5	11.5
2.	Комплекс № 2	36	2	34
	Общая физическая подготовка	12	0.5	11.5
	Специальная физическая подготовка	10	0.5	9.5
	Элементы хореографии	2	0.5	1.5

	Акробатические упражнения	12	0.5	11.5
3.	Комплекс № 3	36	2	34
	Общая физическая подготовка	12	0.5	11.5
	Специальная физическая подготовка	10	0.5	9.5
	Элементы хореографии	2	0.5	1.5
	Акробатические упражнения	12	0.5	11.5
4.	Комплекс № 4	36	2	34
	Общая физическая подготовка	12	0.5	11.5
	Специальная физическая подготовка	10	0.5	9.5
	Элементы хореографии	2	0.5	1.5
	Акробатические упражнения	10	0.5	9.5
	Тестирование физической подготовки	2		2
Всего		144	5	139

Содержание учебно-тематического плана

Всего 144 часа (теоретическая часть - 5 часов, практическая - 139 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **4 комплекса по 36 часов**. (Разработаны комплексы занятий № 1,2,3,4 (Приложение 3).

Модуль 1 Комплексное занятие № 1.

Модуль 2 Комплексное занятие № 2.

Модуль 3 Комплексное занятие № 3.

Модуль 4 Комплексное занятие № 4.

Комплексы №1 - № 4 включают в себя:

Теоретическая часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении. Правила техники безопасности.

Практическая часть. Диагностика.

Контрольное тестирование. Наблюдение

Каждый комплекс включает в себя:

1. Общая физическая подготовка

Теория: общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

2. Специальная физическая подготовка

Теория: специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений.

Практика:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;

- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

3. Акробатические упражнения

Теория: изучение технологии правильного расположения тела во время выполнения упражнений, укрепление вестибулярного аппарата.

Практика:

- курбэт
- колесо на одну и другую ногу
- рандат на одну и другую ногу
- переворот вперёд на одну и другую ногу
- переворот назад на одну и другую ногу
- сальто вперёд
- арабское сальто вперёд

4. Элементы хореографии

Теория: знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практика: освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг, позиции ног и рук.

Практика:

тестирование группы проводится один раз в течение учебного года:

Тестирование (практические умения) физической подготовки

1.4 Планируемые результаты

Программа внеурочной деятельности «Акробатика» способствует формированию личностных, познавательных и коммуникативных учебных действий, обеспечивает осознанное овладение движениями, развивает самоконтроль

и самооценку при выполнении физических упражнений, формирует правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивает умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Личностные отражаются в готовности формировать:

- установку на здоровый образ жизни;
- ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях по акробатики и ориентации на их выполнение.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения занятий по акробатике в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий акробатикой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, акробатических элементов, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебный период 1- года обучения: с 2.09. – 27.05.

Учебных недель – 36.

Учебный период 2- года обучения: с 3.09. – 28.05.

Учебных недель – 36.

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы требуется:

- Спортивный зал;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические маты
- Стенка шведская
- Скакалки
- Обручи
- Мячи

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (проведение соревнований).
3. Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (соревнования по физической подготовке) и показательные выступления (проведение соревнований).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

2.3. Оценочные материалы. Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: - соревнования по акробатики; - представление самостоятельно и в группах составленных комплексов акробатики в зачётной форме. Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- показательные выступления
- участие в праздниках-развлечениях и досугах

2.4. Методические материалы.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с историей появления и развития акробатики, с различными техниками выполнения упражнения и связок.

В ходе практических занятий учащиеся выполняют разные по сложности упражнения и стойки. Практической работе в программе отводится значительно больше учебного времени, так как овладение навыками

акробатических элементов – обязательное условие успешного выполнения программы. В ходе практической работы перед учащимися ставится цель аккуратно и правильно выполнять упражнение, соблюдая последовательность выполнения всех операций.

2.5 Список методической литературы:

1. В.П. Коркин. Акробатика. Москва, 1983 г.
2. Журнал «Физическая культура в школе». Москва, 2003-2008 г.
3. Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991
4. Коркин В.П.: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Курысь В.Н.: Сложные акробатические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Приложение 1

Календарный учебный график программы 1год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
1.1			Комплекс № 1	37	1.25	35.75	групповая	спортзал	наблюдение
			1. Введение в программу	1	1				Опрос
			2. Общая физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			3. Специальная физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			4. Акробатические упражнения	12	0.07	11.93			тест, наблюдение
			5. Элементы хореографии	2	0.06	1.94			тест, наблюдение
2.1	01.11 30.12		Комплекс № 2	36	0.25	35.75	Сообщение новых знаний	спортзал	
			1. Общая физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			2. Специальная физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			3. Акробатические упражнения	12	0.06	11.94			тест, наблюдение
			4. Элементы хореографии	2	0.07	1.93			тест, наблюдение
3.1	04.01 31.02		Комплекс № 3	35	0.25	34.75	Сообщение новых знаний	спортзал	
			1. Общая физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			2. Специальная физическая подготовка	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
			3. Элементы хореографии	1	0.06	0.94			тест, наблюдение
			4. Акробатические упражнения	12	0.07	11.93			тест, наблюдение
4.1	01.03 27.05		Комплекс № 4	36	0.25	35.75	Сообщение новых	спортзал	

							знаний		
1.	Общая физическая		11	0.06	10.94			тест,	
	подготовка							наблюдение	
2.	Специальная		11	0.06	10.94			тест,	
	физическая подготовка							наблюдение	
3.	Элементы		1	0.06	0.94			тест,	
	хореографии							наблюдение	
4.	Акробатические		12	0.07	11.93			тест,	
	упражнения							наблюдение	
5.	Тестирование		1		1			спортзал	
	физической	подготовки							

Приложение 2

Календарный учебный график программы 2год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
Комплексное занятие №1				36	2	34			
1			Комплекс № 1	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
2			Комплекс № 1	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
3			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
4			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
5			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
6			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
7			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
8			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
9			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
10			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
11			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
12			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
13			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
14			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
15			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
16			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
17			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
18			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
Комплексное занятие №2				36	2	34			
19			Комплекс № 2	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
20			Комплекс № 2	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
21			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
22			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
23			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
24			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
25			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
26			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
28			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
28			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
29			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
30			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
31			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
32			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение

[illegible]

Приложение 3

Комплекс №1

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, навесные перекладины.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	1 мин.	
	· Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) носки внутрь (по медвежьей), д) носки наружу (по балетному) е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	2 мин	Следить за равнением и дистанцией.
	Бег: а) с высоким поднятием колен,	10 мин	Дышать равномерно. Вдох носом,

	б) захлест ног за спину, в) приставными шагами, на левую сторону. г) приставными шагами, на правую сторону д) спиной, е) скрестный шаг ж) с выпадами на левую, правую ногу з) на носках с изменением направления движения («змейка»).		ВЫДОХ свободный.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	2 мин	Следить за равнением и дистанцией.
	Упражнения в движении:		
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	Все упражнения по 16 повторений 25 мин	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги.
	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.		Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.

	д) положение сидя упор на ноги и руки, передвигаем поочерёдно ногами и руками продвигаемся вперёд		Бёдра не касаются пола.
	е) положение сидя упор на ноги и руки, передвигаем поочерёдно ногами и руками продвигаемся назад.		Бёдра не касаются пола.
	ж) сели на корточки пошли «гусиным» шагом.		Руки не косаются пола и колен.
	з) сели на корточки пошли «гусиным» шагом спиной вперёд.		Руки не косаются пола и колен.
	и) ходьба с восстановлением дыхания		Следить за равнением и дистанцией
	к) выпрыгивание вверх с продвижением вперёд и хлопком руками над головой		Выпрыгивая тело полностью разгибается.

Перерыв 10 мин.

2	Основная часть урока:		
	Построились в колонну по 3	1 мин.	
	Кувырки вперёд с группировкой	25 мин.	Колени разводим в стороны
	Кувырки вперёд с группировкой в длину Кувырки вперёд с группировкой в высоту		Подбородок прижимаем к груди Спину

			максимально скругляем
	Кувырки назад с группировкой		Подставляем руки под голову
	Кувырки назад с выходом в стойку на руках		Ножки держим вместе
	Кувырки вперёд через левое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат
	Кувырки вперёд через правое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат
	Ползание по пластунски		Бёдра не отрывать от пола
	Ползание на спине и на лопатках		Кисти сомкнули держим пистолет
	Колесо на правую руку		Носочки тянем

	Колесо на левую руку		Ножки не сгибаем
	Рондат на правую сторону		Ножки держим вместе
	Рондат на левую сторону		Носочки тянем
	Переворот вперёд с головы, с рук		Сильный мах ногами
	Повторение специальных упражнений акробатики.	15 мин.	

	И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.	6-8 раз.	Упражнение выполняется в плотной группировке.
	И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой.	5-6 раз.	Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.
	Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках	6-8 раз.	Носки оттянуты.
	Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине	2-3 раза.	
	И.п – лёжа на спине – одновременное поднятие рук и ног	.	Пальцами рук касаемся пальцев ног.
	Уборка места занятий.		
3	Заключительная часть:	3 мин.	

Комплекс № 2

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, навесные перекладины.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к

			уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	1 мин.	
2	· Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) носки внутрь (по медвежьей), д) носки наружу (по балетному) е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
3	Бег: а) с высоким поднятием колен, б) захлест ног за спину, в) приставными шагами, на левую сторону, г) приставными шагами, на правую сторону, д) спиной, е) скрестный шаг, ж) с выпадами на левую, правую ногу, з) на носках с изменением направления движения («змейка»).	10 мин	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и

			дистанцией.
4	Упражнения в движении:	5 мин.	
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	Все упражнения по 16 повторений 10 мин	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги.
	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.		Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.

	Перестроение через середину зала в колонну по 3.	1 мин	Следить за равнением.
	Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):		

Упражнения для шеи: Ставим ноги на ширине плеч, руки на пояс а) наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. б) руки на лоб, головой давим на руки, руками сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), г) руки на затылок, головой давим на руки, руками сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), д) левая рука упирается в голову, головой давим на руку, рукой сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), е) правая рука упирается в голову, головой давим на руку, рукой сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы).	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	Следить за осанкой и дыханием.
Упражнение для плеч : а) ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. б) вращение руками вперёд, руки в локтях не сгибаем. в) вращение руками назад, руки прямые г) вращение руками, одна вверх другая вниз. д) поменяли направление вращения	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	
Упражнение для поясничного пояса: а) ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд – назад	Все упражнения по 16 повторений Все	

б) руки поставили параллельно полу, в локтях не сгибаем, сжали кулаки вращаем туловищем вправо – влево, продолжая вращать туловищем начинаем плавно наклоняться вперёд, плавно поднялись в исходное положение. Продолжаем вращать туловищем плавно опускаемся назад, поднимаемся в исходное положение. в) ноги на ширине плеч руки параллельно полу кулаки сжаты, вращаем корпусом поочерёдно наклоняясь вперёд и назад (мельница усложнённая).	упражнения по 16 повторений 10 мин.	
Упражнение для ног: а) исходное положение ноги на ширине плеч сели в полуприсяде руки поставили на колени, вращение коленями в одну и другую сторону разминаем колени. б) ноги поставили вместе сели в полуприсяде, руки положили на колени вращаем коленями в одну и другую сторону. в) исходное положение ноги на ширине плеч поднимаем колено на уровне пояса вращаем голеностоп в право и влево. г) поменяли ногу (тоже самое). д) «переходики» сели на правую ногу левую выставили вбок, встаём с одновременным переходом на левую ногу в положение выпад, затем сели на левую ногу перешли на правую в положение выпад. е) исходное положение ноги на ширине	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	Следить за осанкой и дыханием.

	плеч поставили ногу на носочек вращаем стопой в одну и другую сторону. ж) поменяли ногу (тоже самое).		
	Приседания	30 раз 1 мин.	Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.
Перерыв 10 мин.			

2	Основная часть урока:		
	Построились в колонну по 3	1 мин.	
	1.Кувырки вперёд с группировкой	25 мин.	Колени разводим в стороны
	2.Кувырки вперёд с группировкой в длину 3.Кувырки вперёд с группировкой в высоту		Подбородок прижимаем к груди Спину максимально скругляем
	4.Кувырки назад с группировкой		Подставляем руки под голову
	5.Кувырки назад с выходом в стойку на руках		Ножки держим вместе
	6.Кувырки вперёд через левое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат
	7.Кувырки вперёд через правое плечо		Мягкий перекат

	(самостраховка).		
	8.Ползание по пластунски		Бёдра не отрывать от пола
	9.Ползание на спине и на лопатках		Кисти сомкнули держим пистолет
	10. Колесо на правую сторону		Носочки тянем

	11. Колесо на левую сторону		Ножки не сгибаем
	12. Рондат на правую сторону		Ножки держим вместе
	13. Рондат на левую сторону		Носочки тянем
	14. Переворот вперёд с головы, с рук		Сильный мах ногами
	Повторение специальных упражнений акробатики.	15 мин.	
	И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.	6-8 раз.	Упражнение выполняется в плотной группировке.
	И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой.	5-6 раз.	Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.
	Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б)	6-8 раз.	Носки

	«велосипед» в стойке на лопатках		оттянуты.
	Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине	2-3 раза.	
	И.п – лёжа на спине – одновременное поднятие рук и ног		Пальцами рук касаемся пальцев ног.
	Уборка места занятий.		
3	Заключительная часть:	3 мин.	
	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		

Комплекс №3

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, навесные перекладины.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие. Повернулись на лево побежали.	1 мин.	Следим за дисциплиной
	Бег: а) с высоким поднятием колен, б) захлест ног за спину,		

	в) приставными шагами, на левую ст. г) приставными шагами, на правую ст д) спиной, е) скрестный шаг ж) скрестный шаг спиной з) в присяде «уточка» и) на четвереньках «крабик» вперёд ногами, «крабик» вперёд руками.		
	на 1, 2, 3 рассчитайсь. первые номера два шага вперёд, вторые номера на месте, третьи номера два шага назад		
	Упражнения для развития шеи. 1.И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения головой, в левую сторону. 2.Круговые движения головой в правую сторону. 3. И.п. лёжа на спине руки вытянуты по швам, подъём и опускание головы. 4. Повернулись на левое плечо подъём и опускание головы, 5. Повернулись на правое плечо то же самое. 6. Повернулись на живот поднимаем и опускаем голову.	По 16 раз	Голову максимально вытягиваем.
	Упражнения для развития плеч: 1.Руки согнуты в локтях, круговые движения плечами в одну и другую		Руки в локтях не сгибаем

	сторону. 2. Руки расставили в стороны, подняли вверх опускаются одна спереди, другая сзади корпус повёрнут влево, развернули корпус вправо руки поднимаются вверх. Продолжаем поднятие и опускание рук с поворотами корпуса.		
	Упражнения для поясницы: И.п. ноги на ширине плеч. 1. Наклоны вперёд; к правой ноге, посередине, к левой ноге, наклон назад. 2. Одна рука на поясе другая поднята вверх, наклон в одну сторону, поменяли положение рук наклон в другую сторону. 3. Наклоняем корпус вперёд, обе руки вытянуты параллельно полу, возвращаемся в исходное положение. 4. Корпус наклонен вперёд руки в стороны параллельно полу, вращаем туловищем вправо и влево (мельница), вернулись в исходное положение. 5. И.п. ноги вместе руки вытянуты вверх. Делаем волнообразное движение от кончиков пальцев рук, через живот, спину, до стопы, и в обратном направлении. 5. Делаем волнообразное движение через бок от кончиков пальцев рук, через живот, спину, до стопы, и в обратном направлении.		Максимально сгибаем спину в пояснице.
	Упражнения для ног: И.п. ноги на ширине плеч: 1. Руки на коленях, круговые движения		Стараемся делать по максимальной амплитуде

	коленими в одну и другую сторону. 2. Подняли одну ногу круговые движения ступнёй, поменяли подняли другую ногу. 3. Махи вперёд одной ногой, поменяли ногу. 4. Махи в сторону одной ногой, поменяли ногу. 5. Махи назад одной ногой, поменяли ногу. 6. Приседание руки за головой 7. Выпады на одну ногу поменяли ногу.	30 раз	
	Основная часть урока		
	Построились в колонну по 3		
	1. Кувырок вперёд без группировки. 2. Кувырок вперёд с группировкой. 3. Кувырок вперёд с прямыми ногами. 4. Кувырок правым боком. 5. Кувырок вперёд левым боком. 6. Кувырок вперёд с самостраховкой на одну сторону. 7. Кувырок вперёд с самостраховкой на другую сторону. 8. Кувырок вперёд прыжком в длину. 9. Кувырок вперёд в высоту. 10. Кувырок назад без группировки. 11. Кувырок назад с группировкой. 12. Кувырок назад с прямыми ногами. 13. Кувырок назад с самостраховкой на		Следим, что б голова была прижата к подбородку.

	одну сторону. 14. Кувырок назад с самостраховкой на другую сторону.		
	Уборка места занятий		
3	Заключительная часть:	3 мин.	
	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		

Комплекс №4

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, навесные перекладины.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, на 1, 2, 3 расчитайсь. первые номера два шага вперёд, вторые номера на месте, третьи номера два шага назад	1 мин.	Следим за дисциплиной
	Упражнения для развития шеи.	По 16 раз	Голову максимально

	1.И.п. ноги на ширине плеч. Осанка прямая максимально голову вытягиваем вверх. 2.Медленно поворачиваем голову в правую сторону, затем в левую сторону. 3. И.п. руки вытянуты по швам, подбородок прижат к груди медленно поворачиваем голову в правую, затем в левую сторону. Голову держим параллельно полу. 4. И.п. ноги на ширине плеч. Осанка прямая максимально голову вытягиваем вверх. Медленно подбородок вытягиваем вперёд, затем затылок вытягивается назад. 5. Голова тянется вверх, затем медленно опускаем левое ухо до плеча, вернулись в исходное положение, теперь правое ухо стремится к правому плечу. 6. Вращаем головой со стороны в сторону.		вытягиваем.
	Упражнения для развития плеч: 1.Руки опущены вниз, поочерёдно поднимаем сначала левое плечо, затем правое. 2. И.п. ноги на ширине плеч. Взяли воображаемые гантели подняли руки вверх, опустили вниз, подняли в стороны, опустили вниз. 3. Правую руку подняли вперёд, левую назад, опустили вниз, затем левую руку подняли вперёд, правую назад, опустили		Дыхание свободное.

	вниз		
	Упражнения для поясницы: И.п. ноги на ширине плеч. 1. (упражнение змейка). Подныриваем головой вперёд, затем голова уходит назад, а туловище переходит волнообразно вперёд. 2. (упражнение боковая змейка). Голова подныривает волнообразно в правую сторону, за ней следует туловище. Теперь повторяем то же самое на левую сторону 3. И.п. ноги на ширине плеч (упражнение танцующая змейка). Руки подняты вверх. Вращаем туловищем с одновременным вращением вокруг своей оси. Проделываем на левую и правую стороны. 4. Корпус наклонен вперёд руки в стороны параллельно полу, вращаем туловищем вправо и влево (мельница), вернулись в исходное положение. 5. И.п. ноги на ширине плеч. (упражнение дровосек). Берём воображаемый топор, медленно отклоняемся назад затем быстро опускаемся вперёд с выдохом. 5. (упражнение дровосек в трущобе). Подняли воображаемый топор, размахиваемся и с поворотом корпуса сначала на право, затем на лево. Колем дрова.		Максимально сгибаем спину в пояснице.
	Упражнения для ног: И.п. сидя на полу:		Стараемся делать по максимальной

	1. Правой рукой взяли левую ступню делаем круговые движения в одну и другую сторону. 2.левой рукой взяли правую ступню делаем круговые движения в одну и другую сторону. 3. Левая нога прямая правая согнута в колене, растираем обеими руками правое колено. 4. Правая нога прямая, левая согнута в колене, растираем обеими руками левое колено. 5. И.п. в положении крабика. руки стоят сзади туловища таз приподнят ноги согнуты в коленях. Поочерёдно поднимаем правую затем левую ногу. 6. Всё тоже самое, только ноги уже не поднимаются, а их быстро выкидывают поочерёдно вперёд. 7. Приседание руки за головой	30 раз	амплитуде
	Основная часть урока		
	Построились в колонну по 3		
	1.И.п. в упоре лёжа. (упражнение крокодильчик). Левая рука переставляется вперёд за ней подтягивается правая нога, так поочерёдно передвигая руками и ногами продвигаемся вперёд. 2. (упражнение алигатор). Руки согнуты в локтях, пола животом не касаемся, левая рука переставляется вперёд за ней подтягивается правая нога, так поочерёдно передвигая руками и ногами		

	продвигаемся вперёд. 3. .И.п. в упоре лёжа Руки сгибаются в локтях, затем резко выпрямляются и делается резкий прыжок вперёд с приземлением на полусогнутые руки. 4.(упражнение криветка) И.п. лёжа на спине руки выставлены вперёд ноги присогнуты. Разгибая ноги таз подаётся назад и идёт разворот на правый бок. Возвращаемся в исходное положение 5. И.п. лёжа на спине руки выставлены вперёд ноги присогнуты. Разгибая ноги таз подаётся назад и идёт разворот на левый бок. Возвращаемся в исходное положение. 6. (упражнение ласточка). Встали на одной ноге вторую подняли назад и вверх, руки развели в стороны, поменяли положение. 7.И.п. лёжа на спине руки вытянуты вверх ноги вместе. Начинаем котится по полу. 8.Построились в одну линию. И.п. упор лёжа руки согнуты в локтях, замыкающий колонну ложится на спину руки подняты вверх ноги вместе и начинает котится на тех, кто стоит в упоре лёжа, в свою очередь стоящие в упоре лёжа подпрыгивают пропуская под собой катящегося.		
	Уборка места занятий		
3	Заключительная часть:	3 мин.	

	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		