«Согласовано»
 Заместитель директора по УР
 Саидова З. А.

приложение
 к протоколу №1
 Заседание МС от 13.09.2024г.

Календарный учебный график
 К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Акробатика»
 1 год обучения, 2024-2025

№ п/ п	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля	Кол- во часов	I	II	III	IV
					ВТ. ЧТ.	Пн. Ср.	Пн. Пт.	Пт. Сб.
					15.40-17.15	14.00-15.05	10.10-11.45	8.30 /14.00
I. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ - 2 часа								
1	Вводное занятие: - общие сведения об основах акробатики; - техника безопасности на занятиях акробатикой; - требования, предъявляемые к юным спортсменам; - терминология	Беседа	Беседа	2	Сентябрь			
					17	17	17	17
II. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 6 часов								
2	построение в шеренгу по одному	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	19	18	20	20
3	расчет по порядку и на счет	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	24	23	23	21

		упражнений	упражнений					
4	Закрепление строевых упражнений	Практика Самостоятель ная работа	Самостоятель ная работа. Анализ	2	26	25	27	27
III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 32 часа								
5	Выполнение комплекса упражнений общего развития (ОРУ)	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Октябрь	30	30	28
					01			
6	Выполнение ОРУ без предметов	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	03	Октябрь		
						02	04	04
7	Выполнение ОРУ без предметов в движении	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	08	07	07	05
8	Выполнение ОРУ с набивным мешочком	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	09	11	11
9	Выполнение ОРУ с мячом	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	15	14	14	12
10	Выполнение ОРУ в парах	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	17	16	18	18

		упражнений	упражнений					
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	22	21	21	19
12	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	24	23	25	25
13	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	29	28	28	26
14	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	31	30	Ноябрь	
							01	01
15	Упражнения для укрепления мышц спины	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Ноябрь		08	02
					05	06		
16	Упражнения на развитие силы мышц ног	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	07	11	11	08
17	Упражнения на развитие силы быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи	Объяснение с практическим выполнением	Наблюдение. Анализ выполненных	2	12	13	15	09

		упражнений	упражнений					
18	Повторение изученных упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	14	18	18	15
19	Закрепление пройденных упражнений	Практика Самостоятельная работа	Самостоятельная работа. Анализ	2	19	20	22	16
20	Предварительная сдача нормативов	Контрольное занятие	Оценка усвоения нормативов	2	21	25	25	22
IV. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 38 часов								
21	Освоение подводящих упражнений для выполнения кувырков	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	26	27	29	23
22	Повторение подводящих упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	28	Декабрь		29
						02	02	
23	Перекаты в группировке и их вариации	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Декабрь	04	06	30
					03			
24	Повторение пройденных	Практика	Выполнение	2		09	09	Декабрь

	упражнений		изученных упражнений. анализ		05			06
25	Выполнение упражнения «кошечка»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	11	13	07
26	Выполнение упражнений «складка» ноги вместе и врозь на развитие гибкости	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	12	16	16	13
27	Выполнение упражнений «складка» ноги вместе и врозь с наклонами и в статике	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	17	18	20	14
28	Выполнение упражнения «бабочка» и «складка в бабочке»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	19	23	23	20
29	Шпагаты	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	24	25	27	21
30	Упражнение «рыбка»	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	26	Январь		27
						13	10	
31	Упражнение «корзинка» и перекаты	Объяснение с	Наблюдение.	2	Январь	15	13	28

		практическим выполнением упражнений	Анализ выполненных упражнений		09			
32	Повторение выполненных упражнений «рыбка» и «корзинка»	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	14	20	17	Январь
								10
33	«Мост» из положения лежа	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	16	22	20	11
34	Повторение выполнения упражнения «Мост» из положения лежа	Практика	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	21	27	24	17
35	Закрепление упражнений на гибкость	Практика Самостоятельная работа	Самостоятельная работа. Анализ	2	23	29	27	18
36	Упоры (присев, лежа, согнувшись)	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	28	Февраль	31	24
						03		
37	Повторение упоров (присев, лежа, согнувшись)	Практика	Практика	2	30	05	Февраль	25
							03	
38	Сед на пятках, сед углом	Объяснение с	Объяснение с	2	Февраль	10	07	31

		практическим выполнением упражнений	практическим выполнением упражнений		04			
39	Закрепление упражнений сед на пятках, сед углом	Практика Самостоятельная работа	Практика Самостоятельная работа	2	06	12	10	Февраль
								01
V. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 52 часа								
40	Упражнения в равновесии «цапля», Ласточка.	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Выполнение изученных упражнений. анализ	2	11	17	14	07
41	Повторение упражнений в равновесии	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	19	17	08
42	Повторение подводящих упражнений для выполнения кувырков вперед и назад	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	18	26	21	14
43	Кувырок вперед	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	20	Март	28	15
						03		
44	Повторение Кувырок вперед	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	25	05	Март	21
							03	

45	Закрепление выполнения кувырок вперед	Практика Самостоятельная работа	Самостоятельная работа. Анализ	2	27	10	07	22
46	Выполнение кувырок назад с наклонной	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	Март	12	10	28
					04			
47	Повторение кувырок назад с наклонной	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	06	17	14	Март
								01
48	Кувырок назад	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	11	19	17	07
49	Повторение кувырок назад	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	24	21	14
50	Стойка на лопатках, сгибание и разгибание ног	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	18	26	24	15
51	Повторение стойка на лопатках, сгибание и разгибание ног	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	20	31	28	21

52	Закрепление разученных элементов	Практика Самостоятель ная работа	Самостоятельн ая работа. Анализ	2	25	Апрель	31	22
						02		
53	Упражнение «мост» из разных положений: на коленях, на локтях, с подниманием одной ноги	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	27	07	Апрель	28
							04	
54	Продолжение выполнения Упражнения «мост» из разных положений: на коленях, на локтях, с подниманием одной ноги	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	Апрель	09	07	29
					01			
55	Шпагаты и складки	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	03	14	11	Апрель
								04
56	Продолжение упражнений на растяжку «шпагаты»	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	08	16	14	05
57	Подводящие упражнения для выполнения стойки на голове	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	10	21	18	11
58	Стойка на голове у опоры и с помощью	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	15	23	21	12

59	Повторение упражнения стойка на голове	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	17	28	25	18
60	Стойка на руках животом у опоры с поддержкой	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	22	30	28	19
61	Повторение стойка на руках животом у опоры с поддержкой	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	24	Май		25
						05	02	
62	Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию	Объяснение с практическим выполнением упражнений	Наблюдение. Анализ выполненных упражнений	2	29	07	05	26
63	Повторение изученных элементов в акробатическую комбинацию	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	Май	12	12	Май
					06			10
64	Повторение акробатических упражнений	Практика	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	08	14	16	16
65	Закрепление акробатических упражнений	Практика Самостоятельная работа	Выполнение изученных упражнений. Анализ	2	13	19	19	17

VI. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов								
66	Основные позиции рук	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	15	21	23	23
67	Основные позиции ног	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	20	26	26	24
68	Освоение простейших танцевальных движений	Объяснение с выполнением упражнений	Объяснение с выполнением упражнений	2	22	28	30	30
69	Продолжение освоения простейших танцевальных движений	Практика	Практика	2	27	Июнь		31
						02	02	
70	Закрепление танцевальных движений - подскоки, бег, галоп, марш и т.д.	Самостоятельная работа. Анализ	Самостоятельная работа. Анализ	2	29	04	06	Июнь
								06
VII. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 2 часа								
71	Контрольная сдача нормативов	Контрольное занятие	Контрольное занятие	2	Июнь	09	09	07
					03			
VIII. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ -2 часа								
72	Открытое занятие перед родителями с акробатическими упражнениями	Выступление перед родителями	Выступление перед родителями	2	05	11	16	14

**Выходные и праздничные дни 2024 году – ноябрь – 3-4; Декабрь – 30-31.
2025 году – Январь – с 01-08; Февраль – 23; Март – 8; Май – с 1-4, 8-9.**