**Пояснительная записка**

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению обучающихся не только элементам спортивной акробатики, но п формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания обучающихся акробатика занимает особое место, т. к. потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Спортивная акробатика является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N° 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N° 196 «Об утверждении Порядка организации п осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. No 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей п взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N° 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», которое определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

На начальном этапе (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет. Данная программа рассчитана на один год обучения.

**Отличительная особенность данной программы заключается:**

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;

- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности п результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;

- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы** обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его само продвижении по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст и младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств п координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску сопровождению и развитию талантливых обучающихся.

B предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном п успешном освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по акробатике благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений п навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении пели.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Программа направлена на:**

- на физическое воспитание личности и выявление одаренных обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления

здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры п спорта, в том числе в спортивной акробатике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры п спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

**Цель программы** - раскрытие спортивного п творческого потенциала обучающихся и формирование их нравственно - личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;

- обучить и освоить основные виды двигательных действий и навыков, технике простых акробатических упражнений;

- сформировать компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;

- воспитать общечеловеческие ценности;

- воспитать волевые и нравственно - этические качества, дисциплину.

Развивающие:

- развить у обучающихся потребность в регулярных занятиях в выбранном виде спорта;

-развить физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);

- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;

- сформировать навыки правильной осанки;

- укрепить здоровье обучающихся.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание технических элементов, выполнения упражнении.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям акробатики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по акробатики.

-правила игры;

-технику выполнения простых акробатических элементов;

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

-выполнять технические действия;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию;

- выполнять связку из акробатических комбинации.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в внутришкольных соревнованиях.

**Учебный план*(36 часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Т.Б. | 1 |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 |
| 3 | Акробатика. | 20 |
| 4 | ОФП | 13 |
| 5 | Соревнования | 1 |

**Содержание программы**

**Теория:** Ознакомление учащихся с достижениями Отечественных спортсменов на мировой арене. Проведение инструктажа по технике безопасности в зале и на спортивной площадке во время занятии и во время самостоятельных занятии на улице и дома.

**Практика:** Экскурсия по местам проведения занятии

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль** (1 час)

**Теория:** Ознакомление индивидуальной гигиеной, формой для занятии, проведение инструктажа по предупреждению травматизма, обучение основным самостоятельным элементам спортивной медицины

**Практика:** Роспись в журнале по Т.Б.

**Акробатика (20 часов)**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки

воспитанников, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой

сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической

психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств

(сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных

возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и

быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения

акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и

совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным

двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и

качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности

правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости

решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование

и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной

чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость);

формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою

психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения

-отдельных упражнений, связок, комбинаций.

**ОФП (13 часов)**

**Теория**: Основные способы передвижения. Средства общей физической подготовки. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Значение общей физической подготовке в гармоничном развитии организма человека. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий акробатикой.

**Практика:** ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы,

перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприседи, лицом вперед скрестными шагами, сподскоками, с поворотами туловища вправо и влево, спортивной ходьбой, в быстром темпе;- бег - гладкий, с ускорением, правым илевым боком приставными шагами, правыми левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней инизкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на 3600,переменный бег, на длинные дистанции до 3 км,с ускорением 60 м. и 30 м., в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания педагога;- комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов верхних конечностей - рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;- комплексы общеразвивающих упражнений на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;- упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад

**Соревнования (1 час)**

**Теория**: Проведения инструктажа по Т.Б. вовремя соревновании.

**Практика:** Участие в соревнованиях

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Рваный бег.* Упражнение осуществ.

***Техническая подготовка.***

*Выполнения связки из минимум 4 упражнении на выбор,*

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**Список литературы для учителей**

1 Алешин В. В., Портнов Ю. М. Физкультурное граффити - игры, эстафеты, аттракционы

2.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» 2016г.

3.Васильева Т. К. «Секрет танца» (Диамант, 2017г)

4 Викулова А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 2017

6 3ациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2016

7 Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного

образования «Акробатика».- М., 2015г.

8 Коркин В. П. Спортивная акробатика. - М., 2018г.

9 Коркин. В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. М., 2015г.

10 Малыгин А.В. Комплексная оценка физической подготовленности спортсменов

Теория и практика физической культуры.- 2019г. №6

11.МатвеевА. П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней

общеобразовательной школы. - М., 2017г.

12.Шершнев В.Г. Коркин В.П. «От ритмики к танцу» 2018г.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

     4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -  М.: ФиС, 2000.

 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

      6. Дьячков В.М.  Физическая подготовка спортсмена. -  М.:  ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М.  Физические качества спортсменов. -М.:  ФиС, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**

•"http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-

zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture" > Презентация "Виды спорта" к

занятиям по физической культуре</a>

• "http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-

%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB"

>

КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»</a>

• www. it-n.ru

• www.eidos.ru

• www.ipkps.bsu.edu.ru

• www.ug.ru

• abc.vvsu.ru/dis\_all.asp

• Информация по физической культуре

• school-collection.edu.ru

**Приложение**

**Календарно - тематический план 1 (а)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы  содержания | Требования к  уровню  подготовки | Дата  проведения | Домашнее задание |
| 1 | Развития акробатики в России. Акробатическая терминология Беседа по ТБ | 1 | Знакомства с достижениями спортсменов. Техника безопасности. | Знать правила поведения в зале и на площадке | 06.09 | Приседание/  отжимание |
| 2 | Беседа по ТБ. Тестирование физической подготовки | 1 | Техника безопасности. | Знать правила поведения в зале и на площадке | 13.09 | Приседание/  отжимание |
| 3 | Группировки, перекаты. | 1 | Выполнение группировки, перекаты. | Уметь выполнять технические элементы | 20.09 | Приседание/  отжимание |
| 4 | Подводящие упражнения к выполнению кувырков и стоек на лопатках. | 1 | Выполнение подводящих упражнения к выполнению кувырков и стоек на лопатках. | Уметь выполнять технические элементы | 27.09 | Приседание/  отжимание |
| 5 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке | Уметь выполнять технические элементы | 04.10 | Приседание/  отжимание |
| 6 | Упражнения на гимнастической лестнице. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической лестнице. | Уметь выполнять технические элементы | 11.10 | Приседание/  отжимание |
| 7 | Кувырок вперед. | 1 | Выполнение кувырка вперед. | Уметь выполнять технические элементы | 18.10 | Кувырок вперед. |
| 8 | Кувырок вперед. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнение кувырка вперед. Упражнения в равновесии. | Уметь выполнять технические элементы | 25.10 | Кувырок вперед. |
| 9 | Упражнения: «Рыбка», «Лягушка». | 1 | Выполнение упражнения: «Рыбка», «Лягушка». | Уметь выполнять технические элементы | 08.11 | Кувырок вперед. |
| 10 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев. | 1 | Выполнение кувырка вперед из упора присев в упор присев. | Уметь выполнять технические элементы | 15.11 | Кувырок вперед. |
| 11 | Упражнение «Мост» из положения, лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнение «Мост» из положения, лежа на спине. | Уметь выполнять технические элементы | 22.11 | Кувырок вперед. |
| 12 | Упражнение «Стойка на лопатках» | 1 | Выполнение упражнение «Стойка на лопатках» | Уметь выполнять технические элементы | 29.11 | Кувырок вперед. |
| 13 | Стойка на лопатках перекатом из упора присев в упор присев. | 1 | Выполнение стойки на лопатках перекатом из упора присев в упор присев. | Уметь выполнять технические элементы | 06.12 | Кувырок вперед. |
| 14 | Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | 1 | Выполнение упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 13.12 | Кувырок вперед. |
| 15 | Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | 1 | Выполнение упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 20.12 | Кувырок вперед. |
| 16 | Стойка на голове | 1 | Выполнение стойки на голове | Уметь выполнять технические элементы | 27.12 | Кувырок вперед. |
| 17 | Средства закаливания и методика их применения. | 1 | Ознакомление с средствами закаливания и методика их применения. | Уметь выполнять технические элементы | 10.01 | Кувырок вперед. |
| 18 | Акробатическая комбинация № 1. | 1 | Выполнение акробатических комбинация № 1. | Уметь выполнять технические элементы | 17.01 | Кувырок вперед. |
| 19 | Кувырок назад» через плечо. | 1 | Выполнение кувырка назад» через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 24.01 | Кувырок вперед. |
| 20 | Стойка на руках | 1 | Выполнение стойки на руках | Уметь выполнять технические элементы | 31.01 | Кувырок вперед. |
| 21 | Акробатическая комбинация № 1. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 1. | Уметь выполнять технические элементы | 07.02 | Кувырок вперед. |
| 22 | Переворот боком с согнутыми ногами | 1 | Выполнение переворота боком с согнутыми ногами | Уметь выполнять технические элементы | 21.02 | Кувырок вперед. |
| 23 | Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик» | 1 | Выполнение стойки на руках с переходом в упражнение «Мостик» | Уметь выполнять технические элементы | 28.02 | Кувырок вперед. |
| 24 | Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик» | 1 | Выполнение стойки на руках с переходом в упражнение «Мостик» | Уметь выполнять технические элементы | 06.03 | Кувырок вперед. |
| 25 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 13.03 | Кувырок вперед. |
| 26 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 20.03 | Кувырок вперед. |
| 27 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 03.04 | Кувырок вперед. |
| 28 | Акробатическая комбинация № 3. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 3. | Уметь выполнять технические элементы | 10.04 | Кувырок вперед. |
| 29 | Акробатическая комбинация № 3. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 3. | Уметь выполнять технические элементы | 17.04 | Кувырок вперед. |
| 30 | Тестирование физической подготовки | 1 | Выполнение тестирования физической подготовки | Уметь выполнять технические элементы | 24.04 | Кувырок вперед. |
| 31 | Акробатическая комбинация № 4. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 4. | Уметь выполнять технические элементы | 08.05 | Кувырок вперед. |
| 32 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы | 15.05 | Кувырок вперед. |
| 33 | Акробатическая комбинация № 4. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 4. | Уметь выполнять технические элементы | 22.05 | Кувырок вперед. |
| 34 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы | 29.05 | Кувырок вперед. |
| 35 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы |  | Кувырок вперед. |
| 36 | Соревнование по акробатике | 1 | Соревнование по акробатике | Уметь выполнять технические элементы |  | Кувырок вперед. |
|  | ИТОГО: | 36 ч. |  | | | |

**Календарно - тематический план 2 (а, б)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы  содержания | Требования к  уровню  подготовки | Дата  проведения | Домашнее задание |
| 1 | Развития акробатики в России. Акробатическая терминология Беседа по ТБ | 1 | Знакомства с достижениями спортсменов. Техника безопасности. | Знать правила поведения в зале и на площадке | 05.09 | Приседание/  отжимание |
| 2 | Беседа по ТБ. Тестирование физической подготовки | 1 | Техника безопасности. | Знать правила поведения в зале и на площадке | 12.09 | Приседание/  отжимание |
| 3 | Группировки, перекаты. | 1 | Выполнение группировки, перекаты. | Уметь выполнять технические элементы | 19.09 | Приседание/  отжимание |
| 4 | Подводящие упражнения к выполнению кувырков и стоек на лопатках. | 1 | Выполнение подводящих упражнения к выполнению кувырков и стоек на лопатках. | Уметь выполнять технические элементы | 26.09 | Приседание/  отжимание |
| 5 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке | Уметь выполнять технические элементы | 03.10 | Приседание/  отжимание |
| 6 | Упражнения на гимнастической лестнице. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической лестнице. | Уметь выполнять технические элементы | 10.10 | Приседание/  отжимание |
| 7 | Кувырок вперед. | 1 | Выполнение кувырка вперед. | Уметь выполнять технические элементы | 17.10 | Кувырок вперед. |
| 8 | Кувырок вперед. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнение кувырка вперед. Упражнения в равновесии. | Уметь выполнять технические элементы | 24.10 | Кувырок вперед. |
| 9 | Упражнения: «Рыбка», «Лягушка». | 1 | Выполнение упражнения: «Рыбка», «Лягушка». | Уметь выполнять технические элементы | 07.11 | Кувырок вперед. |
| 10 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев. | 1 | Выполнение кувырка вперед из упора присев в упор присев. | Уметь выполнять технические элементы | 14.11 | Кувырок вперед. |
| 11 | Упражнение «Мост» из положения, лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнение «Мост» из положения, лежа на спине. | Уметь выполнять технические элементы | 21.11 | Кувырок вперед. |
| 12 | Упражнение «Стойка на лопатках» | 1 | Выполнение упражнение «Стойка на лопатках» | Уметь выполнять технические элементы | 28.11 | Кувырок вперед. |
| 13 | Стойка на лопатках перекатом из упора присев в упор присев. | 1 | Выполнение стойки на лопатках перекатом из упора присев в упор присев. | Уметь выполнять технические элементы | 05.12 | Кувырок вперед. |
| 14 | Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | 1 | Выполнение упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 12.12 | Кувырок вперед. |
| 15 | Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | 1 | Выполнение упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 19.12 | Кувырок вперед. |
| 16 | Стойка на голове | 1 | Выполнение стойки на голове | Уметь выполнять технические элементы | 26.12 | Кувырок вперед. |
| 17 | Средства закаливания и методика их применения. | 1 | Ознакомление с средствами закаливания и методика их применения. | Уметь выполнять технические элементы | 09.01 | Кувырок вперед. |
| 18 | Акробатическая комбинация № 1. | 1 | Выполнение акробатических комбинация № 1. | Уметь выполнять технические элементы | 16.01 | Кувырок вперед. |
| 19 | Кувырок назад» через плечо. | 1 | Выполнение кувырока назад» через плечо. | Уметь выполнять технические элементы | 23.01 | Кувырок вперед. |
| 20 | Стойка на руках | 1 | Выполнение стойки на руках | Уметь выполнять технические элементы | 30.011 | Кувырок вперед. |
| 21 | Акробатическая комбинация № 1. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 1. | Уметь выполнять технические элементы | 06.02 | Кувырок вперед. |
| 22 | Переворот боком с согнутыми ногами | 1 | Выполнение переворота боком с согнутыми ногами | Уметь выполнять технические элементы | 20.02 | Кувырок вперед. |
| 23 | Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик» | 1 | Выполнение стойки на руках с переходом в упражнение «Мостик» | Уметь выполнять технические элементы | 27.02 | Кувырок вперед. |
| 24 | Стойка на руках с переходом в упражнение «Мостик» | 1 | Выполнение стойки на руках с переходом в упражнение «Мостик» | Уметь выполнять технические элементы | 05.03 | Кувырок вперед. |
| 25 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 12.03 | Кувырок вперед. |
| 26 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 19.03 | Кувырок вперед. |
| 27 | Акробатическая комбинация № 2. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 2. | Уметь выполнять технические элементы | 02.04 | Кувырок вперед. |
| 28 | Акробатическая комбинация № 3. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 3. | Уметь выполнять технические элементы | 09.04 | Кувырок вперед. |
| 29 | Акробатическая комбинация № 3. | 1 | Выполнение акробатической комбинации № 3. | Уметь выполнять технические элементы | 16.04 | Кувырок вперед. |
| 30 | Тестирование физической подготовки | 1 | Выполнение тестирования физической подготовки | Уметь выполнять технические элементы | 23.04 | Кувырок вперед. |
| 31 | Акробатическая комбинация № 4. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 4. | Уметь выполнять технические элементы | 30.04 | Кувырок вперед. |
| 32 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы | 07.04 | Кувырок вперед. |
| 33 | Акробатическая комбинация № 4. | 1 | Выполнение акробатической комбинация № 4. | Уметь выполнять технические элементы | 14.05 | Кувырок вперед. |
| 34 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы | 21.05 | Кувырок вперед. |
| 35 | Совершенствование акробатических комбинаций. | 1 | Совершенствование акробатических комбинаций. | Уметь выполнять технические элементы | 28.05 | Кувырок вперед. |
| 36 | Соревнование по акробатике | 1 | Соревнование по акробатике | Уметь выполнять технические элементы | 31.05 | Кувырок вперед. |
|  | ИТОГО: | 36 ч. |  | | | |