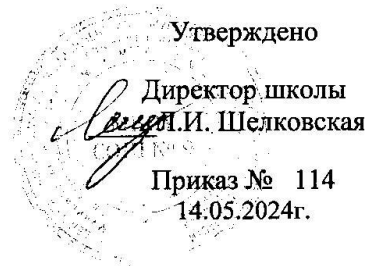


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

Программа рассмотрена
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №9

Протокол № 7
от 14.05.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гимнастика с элементами акробатики-2»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-12 лет

Составитель :
Педагог дополнительного образования
Холопова А.А.

г. Заполярный
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами акробатики-2» физкультурно-спортивной направленности.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют нормативным документам:

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19 марта 2020 года №462 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависят от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие занимающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития КС (КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ). Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков - 22,5-80,0% (в среднем 56,2%). Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная, акробатическая и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика - один из самых захватывающих, красивых и популярных видов спорта. Развивает многие важные и нужные качества: силу, скорость, смелость, гибкость, реакцию, координацию, дисциплинированность, поднимает внутреннюю самооценку и придает уверенности в своих силах

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения.

Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия акробатикой позволяют учащимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Педагогическая целесообразность.

Гимнастика с элементами акробатики – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы : привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья, формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой, развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости через освоение техники и приемов гимнастики.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

1) Образовательные:

- Обучать основным акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- Обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

3) Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

Адресат программы.

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 9 до 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Уровень сложности освоения программы – «базовый»

Общая характеристика организации образовательного процесса.

Условия реализации: срок освоения образовательной программы -1год

Объем часов-72 часа

Форма обучения – очная.

Форма организации обучения – групповая

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1раз по 2 часа. Количество обучающихся в группах - 15 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы учащиеся должны:

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы аттестации:

- сдача нормативов, комбинаций;
- результативность выступлений на фестивалях и соревнований.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- контрольные занятия, игровые занятия, открытые занятия (для родителей, педагогов);
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование,
- опрос,
- сдача нормативов,
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок,
- тестирование по теоретическому материалу,
- контрольные игры, соревнования, испытания,
- результаты соревнований.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся в процессе текущей диагностики (приложение 1)

Результативность достижение определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий).

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	11		11
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	11		11
4.	Упражнения на формирование осанки	11		11
5.	Акробатические упражнения	36		36
ИТОГО		72	3	69

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Теория: 3 часа

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (11 часов)

Практика: 11 часов

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (11 часов)

Практика: 11 часов

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (11 часов)

Практика: 11 часов

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (36 часов)

Практика: 36 часов

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения,

пирамидковые упражнения.

Диагностика результативности образовательного процесса.

Система оценки и фиксации образовательных результатов.

Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 1

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовленности учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало профильной смены).	Показательные выступления.	Начало профильной смены
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений за учебным процессом.	В течение профильной смены
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Наблюдение. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося.	В течение профильной смены

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит в течение всего периода реализации образовательной программы:

- в начале учебного года - *входящий контроль*;
- в течении года – *текущий контроль* и *оперативный контроль*;

Входящий контроль, и промежуточный контроль включают в себя одинаковые нормативы. По окончании смены сравниваются результаты двух контролей (входящий и итоговый) для оценки эффективности усвоения образовательной программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение,

сопровожаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью истраховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая, технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотр знаний, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

1. Формы занятий:

2. Теоретические и практические;
3. Тестирование (промежуточное и итоговое);
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокогкокласса;
6. Спортивно-массовые мероприятия.

Работа по программе строится в соответствии со следующими основными принципами:

- 1) принцип научности - построение тренировочных занятий в соответствии сзакономерностями психического и физического развития детей и взрослых;
- 2) принцип оздоровительной направленности – «не навреди»;
- 3) принцип систематичности, последовательного обучения от простого к сложному;
- 4) принцип соблюдения всех мер безопасности процесса обучения;
- 5) принцип гармонизации и оптимизации спортивной тренировки.

Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- гимнастические скакалки
- обручи
- мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2016. - 208 с.
2. Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2017. - 510 с.
3. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2017. - 128 с.
4. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2015. - 202 с.
5. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Сборник пьес для фортепиано. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2016. - 448 с.
6. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2018. - 312 с.

Литература для детей и их родителей.

1. Григорьян, Т.А. Беби-фитнес. Занимаемся спортом вместе / Т.А. Григорьян. – РнД. : Феникс, 2021 – 71 с.
2. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. – М.: АСТ, 2008. - 144 с.
3. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье / Т.А. Шорыгина. – М.: Сфера. 2019. – 64 с.
4. «Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая
5. Российская энциклопедия», 2000 г.
6. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс; Полина, 1997 г.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Форма подведения итогов – контрольные занятия.

Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Педагогический тест по подвижности суставов

1. *Подвижность в плечевом суставе.* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. *Подвижность в коленных суставах.* Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. *Подвижность в голеностопных суставах.* Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Календарный учебный график

Приложение2

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	02.09.2024 В соответствии с расписанием занятий	27.05.2025 В соответствии с расписанием занятий	34	72	2 раз по 1 академическому часу или 1 раз по 2 часа

№	Месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1	Краткий обзор развития гимнастики в России Гимнастическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инструктаж ТБ	СОШ№ 9	Наблюдение
2.	сентябрь			Беседа	1	Гимнастическая терминология	СОШ№ 9	Наблюдение Контрольное выступление (входящий контроль)
3.	сентябрь			Беседа	1	ОРУ под музыку Гимнастическая терминология	СОШ№ 9	Наблюдение

4.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	СОШ№ 9	Наблюдение Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
5.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости Наклоны туловища	СОШ№ 9	Наблюдение
6.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Выпады в стороны и вперёд	СОШ№ 9	Наблюдение
7.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости Полушпагат	СОШ№ 9	Наблюдение
8.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости.Шпагат	СОШ№ 9	Наблюдение
9.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости.Развитие подвижности в плечевых суставах	СОШ№ 9	Наблюдение
10.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости Развитие гибкости позвоночника	СОШ№ 9	Наблюдение

11.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости Развитие подвижности в тазобедренных суставах	СОШ№ 9	Наблюдение
12.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	СОШ№ 9	Наблюдение
13.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	СОШ№ 9	Наблюдение
14.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ на развитие гибкости Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	СОШ№ 9	Наблюдение Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности
15.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости и координации Преодоление простых препятствий	СОШ№ 9	Наблюдение
16.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие ловкости и координации Передвижения по гимнастической скамейке	СОШ№ 9	Наблюдение
17.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с набивными мячами <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Жонглирование малыми предметами	СОШ№ 9	Наблюдение
18.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Преодоление полосы препятствий	СОШ№ 9	Наблюдение

19.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Упражнения на переключение внимания	СОШ№ 9	Наблюдение
20.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> иям. Упражнения на развитие ловкости и координации Упражнения на равновесие	СОШ№ 9	Наблюдение
21.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Упражнения на координацию движения	СОШ№ 9	Наблюдение
22.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	СОШ№ 9	Наблюдение
23.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Передвижения по намеченным ориентирам	СОШ№ 9	Наблюдение
24.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i> Упражнения на координацию движения	СОШ№ 9	Наблюдение

25.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лёжа</i> Тест «Прыжок в длину с места»	СОШ№ 9	Наблюдение Тест «Прыжок в длину с места»
26.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на формирование осанки</i> Упражнения на проверку осанки	СОШ№ 9	Наблюдение
27.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Упражнения на формирование осанки</i> Ходьба на носках	СОШ№ 9	Наблюдение
28.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Упражнения на формирование осанки</i> Ходьба с заданной осанкой	СОШ№ 9	Наблюдение
29.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Упражнения на формирование осанки</i> Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	СОШ№ 9	Наблюдение
30.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Упражнения на формирование осанки</i> Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	СОШ№ 9	Наблюдение
31.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на формирование осанки</i> Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	СОШ№ 9	Наблюдение
32.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на формирование осанки</i> Жонглирование на ограниченной опоре	СОШ№ 9	Наблюдение

33.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Упражнения на формирование осанки</i> Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	СОШ№ 9	Наблюдение
34.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Упражнения на формирование осанки</i> Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	СОШ№ 9	Наблюдение
35.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Упражнения на формирование осанки</i> Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	СОШ№ 9	Наблюдение
36.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Упражнения на формирование осанки</i> Упражнения с удержанием предмета на голове	СОШ№ 9	Наблюдение
37.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Акробатические упражнения</i> Упор, присев	СОШ№ 9	Наблюдение
38.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Акробатические упражнения</i> Упор, лёжа	СОШ№ 9	Наблюдение
39.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Акробатические упражнения</i> Упор, согнувшись	СОШ№ 9	Наблюдение
40.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ в парах <i>Акробатические упражнения</i> Сед на пятка	СОШ№ 9	Наблюдение

41.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Сед углом	СОШ№ 9	Наблюдение
42.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Группировка	СОШ№ 9	Наблюдение
43.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Перекаты	СОШ№ 9	Наблюдение
44.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Акробатические упражнения</i> Стойка на лопатках, согнув ноги	СОШ№ 9	Наблюдение
45.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Акробатические упражнения</i> Стойка на лопатках, выпрямив ноги	СОШ№ 9	Наблюдение
46.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. <i>Акробатические упражнения</i> Кувырок вперёд	СОШ№ 9	Наблюдение
47.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Кувырок назад	СОШ№ 9	Наблюдение
48.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Мост из положения лёжа на спине	СОШ№ 9	Наблюдение
49.	март			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Шпагаты: левый, правый	СОШ№ 9	Наблюдение

50.	март			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Шпагат прямой	СОШ№ 9	Наблюдение
51.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Упражнения на развитие ловкости и координации Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ№ 9	Наблюдение
52.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Упражнения на развитие ловкости и координации Парная акробатика: хваты	СОШ№ 9	Наблюдение
53.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Упражнения на развитие ловкости и координации Парная акробатика: основы балансирования	СОШ№ 9	Наблюдение
54.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Парная акробатика: силовые упражнения	СОШ№ 9	Наблюдение
55.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Поддержки	СОШ№ 9	Наблюдение
56.	март			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Поддержки	СОШ№ 9	Наблюдение
57.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Упоры в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
58.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ <i>Акробатические упражнения</i> Упоры в парах	СОШ№ 9	Наблюдение

59.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Стойки в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
60.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Стойки в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
61.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Равновесие в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
62.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Равновесие в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
63.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Равновесие в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
64.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Равновесие в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
65.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Равновесие в парах	СОШ№ 9	Наблюдение
66.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Пирамидковые упражнения	СОШ№ 9	Наблюдение
67.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Построение пирамиды	СОШ№ 9	Наблюдение

68.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Акробатические прыжки	СОШ№ 9	Наблюдение
69.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Обучение танцевальной комбинации Акробатические прыжки	СОШ№ 9	Наблюдение Тест
70.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Акробатические прыжки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
71.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку <i>Акробатические упражнения</i> Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
72.	май			Практическое занятие	1	Показательные выступления	СОШ№ 9	Наблюдение

