

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИМОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ГОРОДА КИМОВСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ Новольвовской СОШ  
\_\_\_\_\_ А.В.Мальшева

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДОД ЦВР  
\_\_\_\_\_ О.И.Мазка  
Пр. №\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_ 2025г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Спортивная гимнастика и акробатика»

Направленность: Спортивная  
Возраст учащихся: (7-13 лет)  
Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Фролов Сергей Петрович  
педагог дополнительного образования

Кимовск, 2025г

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Основные характеристики программы:**

**1.1.** Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» реализуется в соответствии со спортивно - оздоровительной направленностью образования и разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. доп., вступил в силу с 01.01.2023).
- Федеральный закон от 28 декабря 2022 года № 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона.
- «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (от 13.07.2020 №189-ФЗ).
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей города Кимовска Тульской области Центр внешкольной работы, утвержденный постановлением администрации муниципального образования Кимовский район от 21.10.2011 года № 2237.
- Локальные акты, должностные инструкции, договоры о совместной деятельности с образовательными учреждениями (общеобразовательные школы, ДОУ, Муниципальное образование Кимовский район).

**1.2. Актуальность программы** обусловлена в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие

гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**1.3. Отличительные особенности программы** является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**1.5. Цель программы** – на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

#### **1.6. Задачи**

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
7. Воспитание творческой инициативной личности.
8. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом.

#### **1.7. Категория обучающихся, которым адресована программа**

Программа разработана для детей от 7 до 13 лет.

**1.8. Формы обучения:** Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в группе человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях при изучении элементов акробатики. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

В студию принимаются все желающие. Исключение составляют лишь дети с отводом от занятий акробатикой по медицинским показаниям.

## **2. Особенности организации образовательного процесса:**

### **2.1. Объем программы –**

Объем программы – 144 часа на весь период обучения по программе

Ожидаемые результаты от реализации Программы - укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Повышение уровня

физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие воспитанников в школьных, районных городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях. По окончании обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

**2.2. Срок реализации программы –5 лет необходимо для освоения программы.**

**2.3. Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа, каждое по 45 мин.

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1. Планируемые результаты**

- стабильность состава группы обучающихся;
- освоение базовых учебных и соревновательных упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов ОФП и СФП ;
- воспитание волевых качеств (смелости решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться).

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №        | Наименование разделов и тем                                                   | Количество часов |        |          | Форма аттестации (контроля) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|          |                                                                               | Всего            | Теория | Практика |                             |
| 1.       | <b>Теоретическая подготовка</b><br>(основы знаний)                            | 3                |        |          | начальный контроль          |
| 1.<br>1. | Краткий обзор развития гимнастики в России.<br>Гимнастическая терминология    | 1                | 1      |          | начальный контроль          |
| 1.<br>2. | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике                            | 1                | 1      |          | начальный контроль          |
| 1.<br>3  | Инструктаж по ТБ.                                                             | 1                | 1      |          | начальный контроль          |
| 2.       | <b>Общая физическая подготовка.</b>                                           | 34               |        | 32       | начальный контроль          |
| 2.<br>1. | понятие об общей физической подготовке                                        | 8                |        | 8        | начальный контроль          |
| 2.<br>2. | развитие двигательных качеств                                                 | 8                |        | 8        | начальный контроль          |
| 2.<br>3  | -основы техники гимнастических упражнений.                                    | 13               | 1      | 12       | начальный контроль          |
| 2.<br>4  | - подвижные игры                                                              | 5                | 1      | 4        | начальный контроль          |
| 3.       | <b>Специальная физическая подготовка.</b>                                     | 70               |        | 69       | Текущий контроль            |
| 3.<br>1  | - малая акробатика на статику                                                 | 20               |        | 30       | Текущий контроль            |
| 3.<br>2  | - малая акробатика на динамику                                                | 28               |        | 28       | Текущий контроль            |
| 3.<br>3  | - акробатические элементы                                                     | 22               | 1      | 21       | Текущий контроль            |
| 4        | Составление комбинации из ранее изученных элементов.                          | 30               |        | 30       | итоговый контроль           |
| 5.       | Участие в соревнованиях по календарному плану                                 | 5                |        | 5        | итоговый контроль           |
| 6.       | Контрольные нормативы<br>- тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу. | 2                |        | 2        | итоговый контроль           |
|          | Итого                                                                         | 144              | 6      | 138      | итоговый контроль           |

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Тема 1.3. Основные понятия курса.

#### I. Теоретическая подготовка (основы знаний)

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении спортивно - массовых мероприятий.

Практика. Заполнение тестов на определение уровня обученности, воспитанности.

Практические приёмы страховки, врачебный контроль.

Анатомия человека.

Теория. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. Мышечная ткань и её свойства. Кровь и кровообращение. Дыхание.

2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.

Причины травматизма на занятиях по акробатике. Профилактика травм. Вид страховки и первой помощи при травмах.

Практика. Просмотр учебных видеороликов по темам: «Кровь и кровообращение», «Дыхание», «Оказание первой помощи при травмах». Игра «Окажи помощь другу».

#### **II. Общая физическая подготовка.**

Теория. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением (от 30 до 100 м). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Прыжки в длину. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры – баскетбол, волейбол. Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

Отработка гимнастических и акробатических упражнений.

Теория. Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.

Практика. Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Кувырок вперед-назад с заданной скоростью. Развитие быстроты

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;
- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.

- Прыжки с разворотом на 360 градусов(винт), что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.

- Бег с ускорением.

Развитие скоростно-силовых способностей

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.),

-отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Развитие активной гибкости.

-работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

-выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

-составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2.Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

-лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

-развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

-упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

-для общей выносливости кросс 2 километра.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

-использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд.

-удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

-при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;

-стойка на руках на время;

-повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4.Работа на снарядах.

Батутная подготовка

-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

-двойное сальто вперёд в группировке.

-сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

-двойное сальто назад в группировке.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

**Девочки**

-переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) - темповое сальто - темповое сальто - темповой переворот назад (фляк) - сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед - темповой переворот вперед на две ноги - темповой переворот вперед с двух на две - сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) - темповой переворот назад (фляк) - сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) - темповой переворот назад (фляк) - сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках - 3600переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 3600
- Опорный прыжок
- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

### **Мальчики**

- И.П. - основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега - переворот вперед на одну - переворот вперед на две - переворот вперед с двух на две - сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись - перекат через грудь в упор лежа - поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед - махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках - медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега - рондат - темповое сальто назад - два фляка - сальто назад в группировке с раскрытием
- два-три круга двумя - шпагат - силой стойка на руках (держать 2 сек.) - элементы хореографии
- с разбега - рондат - сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега - рондат - фляк назад - сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь
- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии
  - с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две
  - равновесие на одной ноге
  - с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь
- Хореографическая подготовка (для всего этапа обучения).

Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
  - два круга поперек
  - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 900, вход на круги на ручках
  - выход в упор сзади на ручку - перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
  - два круга двумя на ручке и теле
  - третьим кругом вход углом с поворотом на 1800 и круги на ручках
  - перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
  - перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
  - перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
  - перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
  - поворот на 1800 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
  - вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню
- Прыжок
- переворот вперед прогнувшись
  - переворот вперед - сальто вперед в группировке

#### **IV. Составление комбинации из ранее изученных элементов.**

Теория. Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившихся учащихся.

Преподаватель подбирает несколько музыкальных фрагментов. Предлагает музыку для прослушивания учащимися. Под музыкальное сопровождение составляются (преподавателем) «вольные упражнения».

Практика. Разучивание «вольных упражнений».

«Вольные упражнения» - это соединение 8 – 12 элементов акробатики, включая элементы хореографии, прыжки, вращения и т.п. с музыкальным сопровождением. Учащиеся должны запомнить последовательность каждого движения и элемента, и выполнять без подсказки и помощи преподавателя.

Соединения:

- равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать, с разбега переворот в сторону (колесо), переворот вперед с поворотом (рондат), переворот вперед.

Отработка «вольных упражнений».

Большое внимание уделяется точности выполнения каждого элемента. Учащиеся стараются исправить все ошибки, на которые указывает преподаватель.

#### **V. Участие в соревнованиях по календарному плану**

Проведение соревнований: каждый ученик выполняет самостоятельно упражнение на оценку.

На соревнование приглашаются родители и близкие родственники учащихся.

Соревнования проводятся в присутствии администрации школы и судейской бригады (учителя физической культуры).

Учащиеся, показавшие лучшие результаты, награждаются грамотой (I, II, III место).

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Способы и формы проверки результатов**

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а также следующие виды контроля:

1. начальный контроль (сентябрь);
2. текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. итоговый контроль (апрель).

### **Формы подведения итогов**

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

## **- ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Материально-технические условия реализации программы:.**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Оборудование универсального спортивного зала:

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, магнезия, (ковёр) для вольных упражнений, маты, стойки для прыжков,

## 2.2 Учебно-методическое обеспечение программы:

| Содержание и характер упражнений                                                                                                                                                                                                                                | Спортивный инвентарь                                                                                                    | Приемы и методы обучения | Тип занятий                | Формы подведения итогов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                          |                            |                         |
| - Анатомия человека                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                         | Словесный наглядный      | Беседа , лекция            | Опрос                   |
| - Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         | Словесный наглядный      | Беседа , лекция            | Опрос                   |
| <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |                          |                            |                         |
| Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу.                                                                                                                                                                                                              | Секундомер, свисток, кубики, гимнастическая скамейка, рулетка, гимнастические маты                                      | Словесный, практический  |                            | Тест, зачет             |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                          |                            |                         |
| Понятие об общей физической подготовке<br>Развитие физических качеств:<br>Координационные способности<br>Быстроты<br>Силы<br>Выносливости<br>Ловкости<br>Прыгучести<br>Гибкости<br>Подвижные игры, эстафеты<br>ОРУ<br>Основы техники гимнастических упражнений. | Секундомер, свисток, кубики, гимнастическая скамейка, перекладина, набивные мячи, скакалки, утяжелители, резиновый жгут | Словесный, практический  | Смешанный, комбинированный | Тест, соревнование      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                          |                            |                         |
| <i>Малая акробатика на статику:</i><br>Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.<br>Подготовительные упражнения для растяжки<br>- махи ногой стоя у опоры.<br>- «шпагаты» (левый, правый, поперечный),                             | АКД<br>Гимнастические маты, гимнастическая скамейка,                                                                    | Словесный, практический  | Смешанный, комбинированный | Соревнование            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                                        |                 |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------|
| <p>- Простые элементы акробатики:</p> <p>- «Мост» из положения стоя на коленях.</p> <p>-«Мост» из положения стоя самостоятельно.</p> <p>Стойки: на руках, на предплечьях, на голове, силовые стойки (прогнувшись)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                        |                 |              |
| <p><i>Малая акробатика на динамику</i></p> <p>Кувырок вперед: в группировке, ноги врозь</p> <p>Кувырок назад: в группировке, ноги врозь</p> <p>Группировки: стоя, лежа, сидя;</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях,</p> <p>Перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой.</p> <p>кувырок прогнувшись , длинный кувырок</p> <p>Разучивание новых и совершенствование (более сложных) элементов акробатики.</p>                                                       | АКД, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, | Групповой, фронтальный, индивидуальный | Комбинированный | Соревнование |
| <p><i>Акробатические элементы –</i></p> <p>- переворот боком (правым боком, левым боком)</p> <p>- места, с подскока</p> <p>- переворот вперед с разбега с одной на одну, на две.</p> <p>- вальсет, рондат, курбет,</p> <p>- подводящие упражнения к упражнению фляк</p> <p>- фляк с места с помощью, самостоятельно.</p> <p>- слитное выполнение элемента рондат-фляк</p> <p>- подводящие упражнения к элементу сальто вперед: упражнение выполняется на гимнастические маты с места, с баллона, со страховочным ремнем, с разбега на горку матов.</p> | АКД, гимнастические маты, гимнастическая скамейка  | индивидуальный                         | Комбинированный | Соревнование |
| <b>Составление комбинации из ранее изученных элементов.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                        |                 |              |
| <p>Составление комбинаций из ранее изученных элементов</p> <p><i>Разучивание «вольных упражнений».</i></p> <p><i>Отработка «вольных упражнений».</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | АКД, гимнастические маты                           | Словесный, индивидуальный              | смешанный       |              |
| <b>Участие в соревнованиях по календарному плану</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                        |                 |              |

Проведение соревнований.

Соревнование,  
присвоение  
спортивных  
разрядов

## **2.2. Информационное обеспечение программы**

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2020г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2021г.
3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2022г. – С. 161
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2023г. – С.89.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2021г. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2023г. – С. 74 – 79.

## Приложения

С 1.01.2025 по 31. 05.2026 уч.год

1-я подгруппа

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №№<br>п/п | Месяц    | Число | Время<br>проведения | Форма<br>проведения      | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                                                                              | Место проведения              | Форма<br>контроля                                   |
|-----------|----------|-------|---------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1         | Сентябрь | 1     | 15.30-17.15         | Теоретическое<br>занятие | 1,45            | 1 Краткий обзор развития гимнастики в России.<br>Гимнастическая терминология.<br><br>2. Инструктаж по ТБ. | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Проверка знаний в форме беседы.                     |
| 2         | Сентябрь | 3     | 15.30-17.15         | Теоретическое<br>занятие | 1,45            | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике                                                        | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Проверка знаний в форме беседы                      |
| 3         | Сентябрь | 5     | 15.30-17.15         | Практическое<br>занятие  | 1,45            | Строевые упражнения (общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте)             | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 4         | Сентябрь | 8     | 15.30-17.15         | Практическое<br>занятие  | 1,45            | Разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед и др.)  | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 5         | Сентябрь | 10    | 15.30-17.15         | Практическое<br>занятие  | 1,45            | Разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на                                                        | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения                       |

|    |          |    |             |                      |      |                                                                                                            |                              |                                                     |
|----|----------|----|-------------|----------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |          |    |             |                      |      | пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед и др.)                                                      |                              | упражнения, замечания                               |
| 6  | Сентябрь | 12 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед и др.)   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 7  | Сентябрь | 15 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места                                  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 8  | Сентябрь | 17 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места                                  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 9  | Сентябрь | 19 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 10 | Сентябрь | 22 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении                                                         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |

|    |          |    |             |                      |      |                                                                                                                              |                              |                                                     |
|----|----------|----|-------------|----------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 11 | Сентябрь | 24 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении                                                                           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 12 | Сентябрь | 26 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Группировка. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).    | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 13 | Сентябрь | 29 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Группировка. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).    | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 14 | Октябрь  | 1  | 15.30-17.15 | Соревнования         | 1,45 | Группировка.Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 15 | Октябрь  | 3  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Перекаты.Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |

|    |         |    |             |                      |      |                                                                                                                                             |                              |                                                     |
|----|---------|----|-------------|----------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                      |      | («качалка»).                                                                                                                                |                              |                                                     |
| 16 | Октябрь | 6  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Перекаты. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.). | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 17 | Октябрь | 8  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Перекатам прогнувшись.Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.                                         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 18 | Октябрь | 10 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Кувырок вперед.Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.                                                            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 19 | Октябрь | 13 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Кувырок вперед. без опоры руками из приседа, руки в стороны                                                                                 | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 20 | Октябрь | 15 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Кувырок назад.В положении лежа на спине поставить руки у плеч                                                                               | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 21 | Октябрь | 17 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Кувырок назад.Из о.с., быстро принять упор присев и                                                                                         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка                                  |

|    |         |    |             |                         |      |                                                                      |                              |                                                                 |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                         |      | выполнить.                                                           |                              | выполнения<br>упражнения,<br>замечания                          |
| 22 | Октябрь | 20 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок назад.Из о.с., быстро<br>принять упор присев и<br>выполнить. | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 23 | Октябрь | 22 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок назад согнувшись                                             | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 24 | Октябрь | 24 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок назад согнувшись                                             | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 25 | Октябрь | 27 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок назад через стойку<br>на руках                               | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 26 | Октябрь | 29 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок назад через стойку<br>на руках                               | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 27 | Октябрь | 31 | 15.30-17.15 | Практическое            | 1,45 |                                                                      | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,                                                     |

|    |        |    |             |                         |      |                                                                            |                              |                                                                 |
|----|--------|----|-------------|-------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |        |    |             | занятие                 |      | Кувырок, назад прогнувшись<br>через плечо                                  |                              | оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечани                 |
| 28 | Ноябрь | 5  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Кувырок, назад прогнувшись<br>через плечо                                  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 29 | Ноябрь | 7  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Стойка на лопатках<br><br>Участие в соревнованиях по<br>календарному плану | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 30 | Ноябрь | 10 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Из упора сидя сзади<br>перекатом назад стойка на<br>лопатках               | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 31 | Ноябрь | 12 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Стойка на голове и руках                                                   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 32 | Ноябрь | 14 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Стойка на голове силой<br>согнувшись                                       | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |

|    |        |    |             |                      |      |                                   |                              |                                                     |
|----|--------|----|-------------|----------------------|------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 33 | Ноябрь | 17 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на голове силой согнувшись | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 34 | Ноябрь | 19 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках                   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 35 | Ноябрь | 21 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках                   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 36 | Ноябрь | 24 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках                   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 37 | Ноябрь | 26 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках толчком двух ног  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 38 | Ноябрь | 28 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках толчком двух ног  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения,           |

|    |         |    |             |                      |      |                                                             |                              |                                                     |
|----|---------|----|-------------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                      |      |                                                             |                              | замечания                                           |
| 39 | Декабрь | 1  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках толчком двух ног                            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 40 | Декабрь | 3  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Стойка на руках толчком двух ног                            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 41 | Декабрь | 5  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот в сторону («Колесо»)                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 42 | Декабрь | 8  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот в сторону («Колесо»)                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 43 | Декабрь | 10 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот в сторону («Колесо»)                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 44 | Декабрь | 12 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги.(«Колесо») | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения                       |

|    |         |    |             |                                             |      |                                                                     |                              |                                                                 |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                                             |      |                                                                     |                              | упражнения,<br>замечания                                        |
| 45 | Декабрь | 15 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие                     | 1,45 | Из стойки на руках ноги<br>врозь, опускание на ноги.(<br>«Колесо»)  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 46 | Декабрь | 17 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие                     | 1,45 | Соскоки - различные<br>спрыгивания со<br>снаряда.Техника выполнения | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 47 | Декабрь | 19 | 15.30-17.15 | Соревнования<br><br>Практическое<br>занятие | 1,45 | Соскоки - различные<br>спрыгивания со<br>снаряда.Техника выполнения | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 48 | Декабрь | 22 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие                     | 1,45 | Соскок махом назад                                                  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 49 | Декабрь | 24 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие                     | 1,45 | Соскок махом назад                                                  | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |

|    |         |    |             |                      |      |                                                                                      |                              |                                                     |
|----|---------|----|-------------|----------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 50 | Декабрь | 26 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Соском махом вперед (углом).                                                         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 51 | Декабрь | 29 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Соском махом вперед (углом).                                                         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 52 | Январь  | 12 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Приземление .Техника выполнения<br><br>Участие в соревнованиях по календарному плану | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 53 | Январь  | 14 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Приземление .Техника выполнения<br><br>Участие в соревнованиях по календарному плану | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 54 | Январь  | 16 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Наскок на мостик и отталкивание.Техника выполнения                                   | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 55 | Январь  | 19 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Опорные прыжки.                                                                      | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения,           |

|    |         |    |             |                      |      |                                                                               |                               |                                                     |
|----|---------|----|-------------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                      |      |                                                                               |                               | замечания                                           |
| 56 | Январь  | 21 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Толчок руками. Техника выполнения                                             | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 57 | Январь  | 23 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.<br><br>Техника выполнения | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 58 | Январь  | 26 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.<br><br>Техника выполнения | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 59 | Январь  | 28 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                                     | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 60 | Январь  | 30 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                                     | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 61 | Февраль | 2  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Прыжок ноги врозь через козла в ширину.                                       | <b>МКОУ Новольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения                       |

|    |         |    |             |                         |      |                                                      |                              |                                                                 |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|------|------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                         |      |                                                      |                              | упражнения,<br>замечания                                        |
| 62 | Февраль | 4  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок ноги врозь через<br>козла в ширину.           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 63 | Февраль | 6  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок согнув ноги через<br>козла в ширину.          | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 64 | Февраль | 9  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок согнув ноги через<br>козла в ширину.          | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 65 | Февраль | 11 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок ноги врозь через<br>коня в длину.             | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 66 | Февраль | 13 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок согнув ноги через<br>коня в длину.            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 67 | Февраль | 16 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок углом с косого<br>разбега через коня в длину. | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка                                           |

|    |         |    |             |                         |      |                                                |                              |                                                                 |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|------|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |         |    |             |                         |      |                                                |                              | выполнения<br>упражнения,<br>замечания                          |
| 68 | Февраль | 18 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок углом через коня в<br>ширину.           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 69 | Февраль | 20 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок боком через коня в<br>ширину            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 70 | Февраль | 25 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Прыжок боком через коня в<br>ширину            | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 71 | Февраль | 27 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Мост стоя на коленях – мост<br>наклоном назад. | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 72 | Март    | 2  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Мост стоя на коленях – мост<br>наклоном назад. | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 73 | Март    | 4  | 15.30-17.15 | Практическое            | 1,45 | Мост наклоном назад.                           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,                                                     |

|    |      |    |             |                         |      |                                                       |                              |                                                                 |
|----|------|----|-------------|-------------------------|------|-------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |      |    |             | занятие                 |      |                                                       |                              | оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания                |
| 74 | Март | 6  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Шпагат передне - задний на<br>левую, задний на правую | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 75 | Март | 11 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот с головы                                    | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 76 | Март | 13 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот с головы                                    | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 77 | Март | 16 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот вперед                                      | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 78 | Март | 18 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот вперед на одну<br>руку                      | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |

|    |        |    |             |                      |      |                               |                              |                                                     |
|----|--------|----|-------------|----------------------|------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 79 | Март   | 20 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот вперед прыжком.     | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 80 | Март   | 23 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот вперед прыжком.     | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 81 | Март   | 25 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вальсет                       | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 82 | Март   | 27 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Вальсет                       | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 83 | Март   | 30 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Курбет.(прыжок с рук на ноги) | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 84 | Апрель | 1  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Курбет.(прыжок с рук на ноги) | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения,           |

|    |        |    |             |                      |      |                                    |                              |                                                     |
|----|--------|----|-------------|----------------------|------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |        |    |             |                      |      |                                    |                              | замечания                                           |
| 85 | Апрель | 3  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот с поворотом (рондат)     | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 86 | Апрель | 6  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот назад (фляк)             | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 87 | Апрель | 8  | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Переворот назад (фляк)             | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 88 | Апрель | 10 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Подъем со спины разгибом (лягскач) | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 90 | Апрель | 13 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Арабское колесо с места в длину    | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания |
| 91 | Апрель | 15 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Арабское колесо на месте           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения                       |

|    |        |    |             |                         |      |                                                 |                              |                                                                 |
|----|--------|----|-------------|-------------------------|------|-------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |        |    |             |                         |      |                                                 |                              | упражнения,<br>замечания                                        |
| 92 | Апрель | 17 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Арабское колесо с прыжка и<br>с разбегу         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 93 | Апрель | 20 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Арабское колесо с прыжка и<br>с разбегу         | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 94 | Апрель | 22 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот назад с опорой на<br>руки (флик-фляк) | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 95 | Апрель | 24 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Переворот назад с опорой на<br>руки (флик-фляк) | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 96 | Апрель | 27 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Флик-фляк с места в длину                       | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 97 | Апрель | 29 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Флик-фляк с места в длину                       | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка                                           |

|     |     |    |             |                         |      |                                 |                              |                                                                 |
|-----|-----|----|-------------|-------------------------|------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|     |     |    |             |                         |      |                                 |                              | выполнения<br>упражнения,<br>замечания                          |
| 98  | Май | 4  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Рондад — флик-фляк              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 99  | Май | 6  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Рондад — флик-фляк              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 100 | Май | 8  | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Рондад — флик-фляк              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 101 | Май | 13 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Рондад — флик-фляк              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 102 | Май | 15 | 15.30-17.15 | Практическое<br>занятие | 1,45 | Заднее группированное<br>сальто | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,<br>оценка<br>выполнения<br>упражнения,<br>замечания |
| 103 | Май | 18 | 15.30-17.15 | Практическое            | 1,45 | Заднее группированное           | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение,                                                     |

|     |     |    |             |                      |      |                                                                     |                              |                                                                   |
|-----|-----|----|-------------|----------------------|------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|     |     |    |             | занятие              |      | сальто                                                              |                              | оценка выполнения упражнения, замечания                           |
| 104 | Май | 20 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Заднее группированное сальто                                        | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания               |
| 105 | Май | 22 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Заднее сальто с места.                                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания               |
| 106 | Май | 25 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Заднее сальто с места.Участие в соревнованиях по календарному плану | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания               |
| 107 | Май | 27 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | Сальто вперед с мостика или трамплина                               | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания               |
| 108 | Май | 29 | 15.30-17.15 | Практическое занятие | 1,45 | .Контрольные нормативы                                              | <b>МКОУНовольвовская СОШ</b> | Наблюдение, оценка выполнения упражнения, замечания<br>Подведение |

