

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №14»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №14»
Н.В. Митрофанова

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ «Лицей №14»
от 01.09.2025 № 293

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Срок реализации: 3года

Возраст обучающихся: 1-3 класс

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Уровень-базовый.

Направленность- физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 3 года

СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета:

Режим занятий: 2 ч в неделю.

1.Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка;

2.Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Упражнение на развитие гибкости

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;
- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- упражнения на подвижность позвоночника.

2.2 Упражнение на развитие ловкости

- прохождение специальных полос препятствий;
- подвижные игры;
- развитие чувства пространства и чувства времени.

2.3 Упражнения на развитие способностей

- подтягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;

- прыжки на месте;
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног высокого угла на гимнастической стенке.

2.4 Упражнение на развитие быстроты

- эстафеты на короткие дистанции.

2.5 Упражнение на формирование осанки

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц
- на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

3. Акробатические упражнения

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперед: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.
- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);
- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и разгибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);
- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- перекидки вперед, на одну, назад.

4. Хореография

- основные положения ног
- основные положения рук

Планируемые результаты

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;

- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;

- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Предметные результаты

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива III юношеского разряда.

Должны знать:

- виды шагов и бега
- наклоны, подскоки и прыжки
- упражнения в равновесии

Должны уметь выполнять:

- кувырки
- мосты
- стойки
- на гимнастической скамейке выполнять:
- ласточку
- березку
- соскок
- прыжки
- прыжок на стопку матов в упор присев.

Тематическое планирование 1 класс (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.	2
2-3	Перекал назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекал в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.	4

	Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.	
4-5	Кувырок вперед.	4
6	Кувырок, назад согнувшись через плечо.	2
7-8	Стойка на лопатках.	4
9-12	Стойка на груди	6
13-16	Стойка на голове и руках.	8
17-20	Стойка на руках.	8
21-24	Стойка на руках толчком двух ног.	8
25	Мост из положения лёжа, стоя на коленях,	2
26-29	Мост наклоном назад	2
30-31	Переворот с опорой на руки и голову	1
32-34	Переворот вперёд на 2 ноги	1
	Всего	56

Тематическое планирование 2 класс (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	Перекаты	1
2-3	Кувырки	3
4-5	Стойки	3
6	Мост	1
7-8	Перевороты	3
9-12	Перекидки	5
13-16	Рандат	7
17-20	Фляк	7
21-24	Стойка на руках толчком двух ног.	7
25	Сальто	1
26-29	Шпагаты	7
30-31	Комбинация из 3-5 элементов	3
32-34	Комбинация из 5-7 элементов	4
	Всего	56

Тематическое планирование 3 класс (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	Кувырки	10
2-3	Мост	3
4-5	Перекидки	10
6	Фляк	1
7-8	Перевороты	10
9-12	Сальто	1
13-16	Рандат	1
17-20	Комбинация из 10 элементов	20
	Всего	56

В 1 классе запланировано 10 зачётов*Итоговый контроль**Гимнастика*

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз
2. Наклон вперед, в см
3. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз по нормам ГТО
4. Поднимание опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз по нормам ГТО
5. Прыжки через скакалку, кол-во раз
6. Акробатические связки (кувырки, равновесия, стойки, «мост»)
7. Упражнения на снарядах

Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень					
	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	12-15	9	Менее 3	9-12	7	Менее 2
Из виса	3-5	2-3	Менее 2	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	140-160	130-140	Менее 130	130-150	120-130	Менее 120
Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	5,4-6,0	6,0-6,2	Более 6,2	5,6-6,2	6,2-6,3	Более 6,3
Бег 1 км	4.50-5.50	5.50-6.10	Более 6.10	5.10-6.20	6.20-6.30	Более 6.30

Во 2 классе запланировано 10 зачётов*Итоговый контроль**Гимнастика*

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз
2. Наклон вперед, в см
3. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз по нормам ГТО
4. Поднимание опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз по нормам ГТО
5. Прыжки через скакалку, кол-во раз
6. Акробатические связки (кувырки, равновесия, стойки, «мост»)
7. Упражнения на снарядах

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла

Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	12-15	9	Менее 3	9-12	7	Менее 2
Из виса	3-5	2-3	Менее 2	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	140-160	130-140	Менее 130	130-150	120-130	Менее 120
Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	5,4-6,0	6,0-6,2	Более 6,2	5,6-6,2	6,2-6,3	Более 6,3
Бег 1 км	4.50-5.50	5.50-6.10	Более 6.10	5.10-6.20	6.20-6.30	Более 6.30

В 3 классе запланировано 10 зачётов

Итоговый контроль

Гимнастика

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз
2. Наклон вперед, в см
3. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз по нормам ГТО
4. Поднимание опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз по нормам

ГТО

5. Прыжки через скакалку, кол-во раз
6. Акробатические связки (кувырки, равновесия, стойки, «мост»)
7. Упражнения на снарядах

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень					
	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	20	10	Менее 5	15	8	Менее 3
Из виса	10	5	Менее 3	5	3	2
Прыжок в длину с места, см	140-160	130-145	Менее 130	130-155	120-135	Менее 135
Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	5,4-5,9	6,0-6,1	Более 6,1	5,6-6,1	6,2	Более 6,2
Бег 1 км	4.50-5.40	5.50-6.00	Более 6.00	5.10-6.1	6.20-6.2	Более 6.20

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол- во часов	План	факт
1.	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1		
2	Общая физическая подготовка	1		
3	Упражнения для развития гибкости	1		
4	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	1		
5	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
7	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	1		
8	Акробатические упражнения	1		
9	Корзинка, шпагаты, наклоны	1		
10	Хореографическая подготовка	1		
11	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
12	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	1		
13	Стойка на лопатках, колечко	1		
14	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	1		
15	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
16	Самолет, шпагаты, складка	1		
17	Общая физическая подготовка Шаги на гимнастической скамейке.	1		
18	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	1		
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, «мост»	1		
20	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно, «Мост», поворот в упор присев.	1		
21	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости. Упражнения на перекладине.	1		
22	Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д). Упоры. Подвижная игра: «Парашютисты»	1		
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, «Ласточка». Переворот вперёд в висе на перекладине.	1		
24	Акробатические упражнения. «Мост», Переворот назад в висе на перекладине.	1		
25	Переворот назад и соскок махом вперёд. Упоры.	1		
26	Группировка, перекаты, ванька-встанька	1		
27	Общая физическая подготовка Прыжок в длину с места, бег на время	1		
28	Акробатические упражнения Темповой подскок «вальсет»,	1		
29	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	1		
30	Позиции ног	1		

31	Общая физическая подготовка Прыжки на гимнастическую скамейку, подтягивание, ножнички, бег с ускорением. Шпагаты (правый, левый, поперечный). Складка.	1		
32	Упражнения для развития гибкости Челночный бег, прыжки с возвышенности в отскок, спичаг.	1		
33	Ласточка, ласточка с колена, кошка	1		
34	Акробатические упражнения На гимнастической скамейке прыжки и подскоки. Совершенствовать мост, длинный кувырок вперед, березка	1		
35	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
36	Акробатические упражнения Разучить серию темповых кувырков, галоп, повороты, прыжки, березка	1		
37	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
38	Танцевальные шаги	1		
39	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
40	Перекаты, кувырок вперед	1		
41	Мост на коленях, колечко	1		
42	Общая физическая подготовка Стойка на лопатках на гимнастической скамейке. Совершенствовать мост, ласточку, стойку на голове, длинный кувырок	1		
43	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	1		
44	Акробатические упражнения Прыжки через скакалку, подтягивание, ножнички, мост, шпагаты (правый, левый, поперечный).	1		
45	Общая физическая подготовка Бег на выносливость, спичаг, стойка на время, сед углом, прыжки в глубину с отбиванием	1		
46	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	1		
47	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1		
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1		
49	Силовые упражнения и на растягивание, на координацию. Подвижные игры.	1		
50	Силовые упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1		
51	Силовые упражнения с весом собственного тела, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1		
52	Стойка на голове	1		
53	Общая физическая подготовка Прыжки через скакалку, прыжки через возвышенность, бег с ускорением, сед углом, подтягивание	1		
54	Прыжки вокруг своей оси	1		

55	Упражнения для развития гибкости Наклоны вперед, назад, вправо, влево; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба с заданной осанкой; отжимание в упоре лежа, упоры (присев, лежа, согнувшись).	1		
56	Общая физическая подготовка Выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры, ходьба под музыкальное сопровождение; подтягивания в положении лежа. седы (на пятках, углом).	1		

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол- во часов	План	факт
1.	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1		
2	Общая физическая подготовка	1		
3	Упражнения для развития гибкости	1		
4	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	1		
5	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
7	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	1		
8	Акробатические упражнения	1		
9	Корзинка, шпагаты, наклоны	1		
10	Хореографическая подготовка	1		
11	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
12	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	1		
13	Стойка на лопатках, колечко	1		
14	Кувырки.	1		
15	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
16	Самолет, шпагаты, складка	1		
17	Общая физическая подготовка Шаги на гимнастической скамейке.	1		
18	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	1		
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, «мост»	1		
20	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно, «Мост», поворот в упор присев.	1		
21	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости. Упражнения на перекладине.	1		
22	Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д). Упоры. Подвижная игра: «Парашютисты»	1		

23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, «Ласточка». Переворот вперёд в висе на перекладине.	1		
24	Акробатические упражнения. «Мост», Переворот назад в висе на перекладине.	1		
25	Переворот назад и соскок махом вперёд. Упоры.	1		
26	Группировка, перекаты, ванька-встанька.	1		
27	Общая физическая подготовка Прыжок в длину с места, бег на время	1		
28	Акробатические упражнения Темповой подскок «вальсет»,	1		
29	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	1		
30	Позиции ног	1		
31	Общая физическая подготовка Прыжки на гимнастическую скамейку, подтягивание, ножнички, бег с ускорением. Шпагаты (правый, левый, поперечный). Складка.	1		
32	Упражнения для развития гибкости Челночный бег, прыжки с возвышенности в отскок, спичаг.	1		
33	Ласточка, ласточка с колена, кошка	1		
34	Акробатические упражнения. На гимнастической скамейке прыжки и подскоки. Совершенствовать мост, длинный кувырок вперед, березка	1		
35	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
36	Акробатические упражнения Разучить серию темповых кувырков, галоп, повороты, прыжки, березка	1		
37	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
38	Танцевальные шаги	1		
39	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
40	Перекаты, кувырок вперед	1		
41	Мост на коленях, колечко	1		
42	Общая физическая подготовка Стойка на лопатках на гимнастической скамейке. Совершенствовать мост, ласточку, стойку на голове, длинный кувырок	1		
43	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	1		
44	Акробатические упражнения Прыжки через скакалку, подтягивание, ножнички, мост, шпагаты (правый, левый, поперечный).	1		
45	Общая физическая подготовка Бег на выносливость, спичаг, стойка на время, сед углом, прыжки в глубину с отбиванием	1		
46	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	1		
47	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1		
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1		
49	Силовые упражнения и на растягивание, на координацию. Подвижные игры.	1		

50	Силовые упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1		
51	Силовые упражнения с весом собственного тела, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1		
52	Стойка на голове	1		
53	Общая физическая подготовка Прыжки через скакалку, прыжки через возвышенность, бег с ускорением, сед углом, подтягивание	1		
54	Прыжки вокруг своей оси	1		
55	Упражнения для развития гибкости Наклоны вперед, назад, вправо, влево; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба с заданной осанкой; отжимание в упоре лежа, упоры (присев, лежа, согнувшись).	1		
56	Общая физическая подготовка Выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры, ходьба под музыкальное сопровождение; подтягивания в положении лежа. седы (на пятках, углом).	1		

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол- во часов	План	факт
1.	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1		
2	Общая физическая подготовка	1		
3	Упражнения для развития гибкости	1		
4	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	1		
5	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
6	Техника кувырков	1		
7	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	1		
8	Акробатические упражнения	1		
9	Корзинка, шпагаты, наклоны	1		
10	Хореографическая подготовка	1		
11	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
12	«Мост», Перевороты	1		
13	Стойка на лопатках, колечко	1		
14	Кувырки., перекаты, «мост», переворот	1		
15	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
16	Техника стойки на голове	1		
17	Общая физическая подготовка Шаги на гимнастической скамейке.	1		
18	Техника стойки на руках, равновесия	1		
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, «мост»	1		

20	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно, «Мост», поворот в упор присев., прыжок с поворотом на 180 градусов	1		
21	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости. Упражнения на перекладине.	1		
22	Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д). Упоры. Подвижная игра: «Парашютисты» Махи, перемахи, подъёмы	1		
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, «Ласточка». Переворот вперёд в висе на перекладине.	1		
24	Акробатические упражнения. «Мост», Переворот назад в висе на перекладине. Вскок и соскок со снарядов	1		
25	Переворот назад и соскок махом вперёд. Упоры.	1		
26	Группировка, перекаты, ванька-встанька. «Колесо»	1		
27	Общая физическая подготовка Прыжок в длину с места, бег на время	1		
28	Акробатические упражнения Темповой подскок «вальсет», рандат	1		
29	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи, акробатика на скамейке	1		
30	Позиции ног, хореография, растяжка	1		
31	Общая физическая подготовка Прыжки на гимнастическую скамейку, подтягивание, ножнички, бег с ускорением. Шпагаты (правый, левый, поперечный). Складка.	1		
32	Упражнения для развития гибкости Челночный бег, прыжки с возвышенности в отскок, спичаг, Перекидка вперёд	1		
33	Ласточка, ласточка с колена, кошка, Перекидка назад	1		
34	Акробатические упражнения. На гимнастической скамейке прыжки и подскоки. Повторить мост, длинный кувырок вперед, березка	1		
35	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1		
36	Акробатические упражнения Разучить серию темповых кувырков, галоп, повороты, прыжки, березка	1		
37	Упражнения для развития ловкости и координации	1		
38	Стойка на руках – кувырок вперёд	1		
39	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1		
40	Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках	1		
41	Мост на коленях, колечко, переворот вперёд	1		
42	Общая физическая подготовка Стойка на лопатках на гимнастической скамейке. Совершенствовать мост, ласточку, стойку на голове, длинный кувырок	1		
43	Лазание по гимнастической стенке и скамейке, переворот назад	1		

44	Акробатические упражнения Прыжки через скакалку, подтягивание, ножнички, мост, шпагаты (правый, левый, поперечный).			
45	Общая физическая подготовка Бег на выносливость, спичаг, стойка на время, сед углом, прыжки в глубину с отбиванием			
46	Силовая подготовка			
47	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, упражнения на координацию. Подвижная игра.			
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, упражнения на координацию. Подвижная игра.			
49	Силовые упражнения и на растягивание, на координацию. Подвижные игры.			
50	Силовые упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения на координацию. Подвижные игры.			
51	Силовые упражнения с весом собственного тела, упражнения на координацию. Подвижные игры.			
52	Стойка на голове, выход на руки			
53	Общая физическая подготовка Прыжки через скакалку, прыжки через возвышенность, бег с ускорением, сед углом, подтягивание			
54	Прыжки вокруг своей оси, «фляк»			
55	Акробатическая комбинация			
56	Акробатическая комбинация			