



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
многопрофильная гимназия № 12
города Твери**

«Согласовано»

Руководитель кафедры

_____ /И.В. Сидоренко/

**Протокол №6 от «25» июня
2021 г.**

«Утверждаю»

Директор

МОУ гимназии № 12

/Т.В. Слесарева/

**Приказ № 200 от
«05» августа 2021 г.**



**Рабочая программа
дополнительного образования**

«Спортивная акробатика»

Возраст: 5 класс класс

**Составитель: учитель физкультуры МОУ гимназии №12 г. Твери
Левченко Никита Андреевич**

**Тверь
2021 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Спортивная акробатика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура» (5 класс) автора Петровой, Полянской, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 211 г. примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (Текст). - М.; Предусмотрено изменение и дополнение с учетом специфики внешкольного учреждения секция по спортивной акробатике под автором Сабиров Ю.А.

Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, новым ведением места спортивной акробатики в системе образования и воспитания, а также разработке методических приемов, способствующих не только развитию и обучению, но и обеспечивающих терапевтический эффект. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, сотворчеству педагога и воспитуемого.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки акробатов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной акробатике. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке акробатов от начального обучения и совершенствования, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Спортивная акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

ЦЕЛЬ курса «Спортивной акробатика»

Цель: Углубленное обучение детей спортивной акробатики.

Задачи: Обучение детей акробатическим упражнениям;

- ✓ Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- ✓ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей.
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
 - ✓ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
 - ✓ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
 - ✓ Пропаганда физической культуры и спорта.
 - ✓ Работа на гимнастических снарядах (маты, перекладина - стенка, прыжки, вольные упражнения, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические скамейки).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Данное направление реализуется программами неаудиторной занятости «спортивная акробатика».

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, соревнования, показательные выступления, дни здоровья.

Учебно-тематический план рассчитан на один год обучения:

-Формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

- углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках.

Занятие проводится в группе по 20 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 2 раза в неделю, в год 74 часа.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными, возрастными и психофизиологическими особенностями программа построена

по принципу *«Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы «минимум» до программы «максимум», независимо от возраста».* Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие

Методы и приемы.

1. Организационные:

- ❖ Наглядные (показ, помощь);
 - ❖ Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - ❖ Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
2. Мотивационные (убеждение, поощрение);
3. Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно – тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Принципы проведения занятий

1.Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преимственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе изучения программы по гимнастике являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной. Деятельности

В области нравственной культуры: • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области эстетической культуры:

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Психологическая подготовка

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.
3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Психологическая подготовка в гимнастике.

Занятия спортом, в том числе акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Спортивная акробатика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие акробатики прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика акробатики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпоритма движения*.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации *внимания* на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действий-движений.

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует *волевых качеств* – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. *Волевая мобилизация* гимнастки является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию *эмоциональной выносливости*.

Спортивно – оздоровительное направление

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и

социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, соревнования, показательные выступления, дни здоровья.

Духовно- нравственное направление

Целесообразность названного направления заключается в обеспечении духовно-нравственного развития обучающихся в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи и других институтов общества.

Основные задачи:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции – «становиться лучше»;
- формирование основ морали – осознанной обучающимся необходимости определенного поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом; укрепление у школьника позитивной нравственной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) – способности школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- принятие обучающимися базовых общенациональных ценностей;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
- формирование патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;

По итогам работы в данном направлении проводятся коллективные творческие дела, конкурсы.

Социальное направление

Целесообразность названного направления заключается в активизации внутренних резервов обучающихся, способствующих успешному освоению социального опыта на ступени основного общего образования, в формировании социальных, коммуникативных и конфликтологических компетенций, необходимых для эффективного взаимодействия в социуме.

Основными задачами являются:

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование основы культуры межэтнического общения;
- формирование отношения к семье как к основе российского общества;
- воспитание у школьников почтительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшему поколению.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, выставки, защиты проектов.

Общеинтеллектуальное направление

Целесообразность названного направления заключается в обеспечении достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основными задачами являются:

- формирование навыков научно-интеллектуального труда;
- развитие культуры логического мышления, воображения;
- формирование первоначального опыта практической преобразовательной деятельности;
- овладение навыками универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования. и основного общего образования.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, презентации, защита проектов.

Общекультурное направление.

Целесообразность данного направления заключается в воспитании способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, формированию ценностных ориентаций, развитие общей культуры, знакомство с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, нравственно-этическими ценностями многонационального народа России и народов других стран.

Основными задачами являются:

- формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания;
- становление активной жизненной позиции;
- воспитание основ правовой, эстетической, физической и экологической культуры.

По итогам работы в данном направлении проводятся концерты, конкурсы, выставки,

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольно-оценочных процедур. Формой отслеживания достижений результатов внеурочной деятельности является «портфолио» обучающихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий акробатикой заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание *морально-волевых* качеств акробатов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Врачебный контроль

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со с значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Структура занятий курса по спортивной акробатике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта

- подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта

- формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются *различные средства*: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть не включают, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются

подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Перед каждым уроком проводится 3-минутный инструктаж по ТБ (технике безопасности) на уроке.

Содержание курса « Спортивная акробатика» (34 ЧАСА)

I. Общие сведения о акробатике (2 часа)

1. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология.
2. Меры предупреждения травм на занятии по акробатике.

II. Упражнения на развитие гибкости (1ч)

1. Инструктаж по безопасности.

III. Акробатические упражнения (31 час)

1. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.
2. Упоры (присев, лежа, согнувшись).
3. Седы (на пятках, углом).
4. Группировка, перекаты в группировке.
5. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).
6. Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.
7. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.
8. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.
9. Начальное обучение акробатическим прыжкам.
10. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
11. Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.
12. Полушпагат, шпагат.
13. Развитие подвижности в плечевых суставах.
14. Развитие гибкости позвоночника.
15. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.
16. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.
17. Развитие гибкости позвоночника.
18. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.
19. Преодоление простых препятствий.
20. Передвижения по гимнастической скамейке.
21. Жонглирование малыми предметами.
22. Преодоление полосы препятствий.
23. Упражнения на равновесие.
24. Упражнения на координацию движения.
25. Упражнения на проверку осанки.
26. Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой
27. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
28. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.
29. Жонглирование на ограниченной опоре.

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

31. Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой

Календарно-тематическое планирование курса

№	Дата планирования	Тема занятия	Количество часов
Основа знаний- -(2 ч)			
1		Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	1
2		Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике.	1
Упражнения на развитие гибкости и прыгучести (1ч)			
3		Инструктаж по ТБ. Упражнения на силу рук-тесты	2
Акробатические упражнения (31 ч)			
4		Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	1
5		Упоры (присев, лежа, согнувшись).	1
6		Седы (на пятках, углом).	1
7		Группировка, перекаты в группировке.	1
8		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
9		Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и 38 складки	1
10		Элементы танцевальной и хореографической подготовки Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
11		Начальное обучение акробатическим прыжкам	1
12		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
13		Наклоны туловища Выпады в стороны и вперед	1
14		Развитие подвижности в плечевых суставах	1
15		Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1
16		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1

17		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
18		Полушпагат, шпагат	1
19		Развитие гибкости позвоночника	1
20		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
21		Наклоны туловища Выпады в стороны и вперёд	1
22		Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
23		Полушпагат, шпагат	1
24		Развитие гибкости позвоночника	1
25		Преодоление простых препятствий	1
26		Упражнения с удержанием предмета на голове, Ходьба с заданной осанкой	1
27		Танцевальные упражнения	1
28		Ходьба под музыкальное сопровождение	1
29		Жонглирование на ограниченной опоре	1
30		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
31		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
32		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
33		Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	1
34		Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки. Подведение итогов года	1
ИТОГО: 34 часа			