

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
Дервянова - /Н.Н. Дервянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В. Байменова города Похвистнево
Вагизова Т. В. Вагизова
Приказ № 294
от «22» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПРЫЖКОВАЯ АКРОБАТИКА»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Ризванов Айнур Ханафиевич
Педагог дополнительного образования I категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа «Прыжковая акробатика» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».

Актуальность программы.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Целью программы является – создание условий для формирования полного представления акробатических элементов и обучение детей прыжковой акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Программа направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

- овладеть техникой акробатических элементов, упражнений, комбинаций, прыжками на акробатической дорожке, повысить уровень культуры движений, приобрести соревновательный опыт;
- повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки, приобрести судейские и инструкторские навыки;
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.

Развивающие:

- развить двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу, координацию движений, сохранение равновесия;
- развить творческие способности воспитанников, их духовного и нравственного совершенствования.

Воспитательные:

- создать стойкий интерес к занятиям, воспитание спортивного характера;
- формировать межличностные отношения в группе детей;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Результаты:

Предметные:

Выполняет акробатические элементы, комбинации, знает правила соревнований, умеет проводить разминку.

Личностные:

Развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

Проявление положительных эмоций на занятиях;

Соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Познавательные

Сравнивает здоровый и нездоровый образ жизни, анализирует упражнения и акробатических элементов.

Регулятивные

Планирует свою деятельность с помощью педагога, правильно выражает свои мысли в ответ на вопрос собеседника.

Коммуникативные

Бесконфликтное общение с партнерами.

Дополнительная образовательная программа «Прыжковая акробатика» состоит из 5 модулей: «ОРУ», «ОФП », «СФП», «Элементы акробатики», «спортивные, подвижные игры».

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной

Учебный тематический план «Прыжковая акробатика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ОРУ	14	3	11
2.	ОФП	35	3	32
3.	СФП	26	7	19
4.	Элементы акробатики	67	10	57
5.	сп.под игры	12	2	10
	ИТОГО	154	25	129

1. Модуль «ОРУ»

Реализация этого модуля направлена на обучение детей содействии гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, правильно подготовить свой организм к занятиям.

Цель модуля:

воспитание физических качеств подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками

Задача модуля:

- Изучить общеразвивающие упражнения.
- Правильность выполнения упражнений.
- Подготовить организм к занятиям.

Учебно-тематический план модуля «ОРУ»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ОРУ без предмета	4	1	3
2.	ОРУ с предметам	5	1	4
3.	ОРУ в парах	5	1	4
	итога	14	3	11

2. Модуль «ОФП»

Реализация этого модуля направлена на обучение детей всестороннему развитию организма по средствам общефизическим упражнениям.

Цель модуля:

Развитие всесторонних и специальных физических качеств. Общее повышение уровня физических возможностей организма, укрепление здоровья.

Задача модуля:

- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- обеспечить всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Учебно-тематический план модуля «ОФП»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ОФП в парах	11	1	10
2.	ОФП на снарядах	12	1	11
3.	ОФП без снарядов	12	1	11
	итого	35	3	32

3. Модуль «СФП»

Реализация этого модуля направлена на обучение детей специальным физическим упражнениям необходимом в данном виде спорта, развитие гибкости скоростно-силовых упражнений, прыжковых элементов.

Цель модуля: углубленное развития организма в определенной направленности.

Задача модуля:

- углубленное изучение основных элементов растяжки.
- увеличение скоростно-силовых качеств.
- совершенствование специальных акробатических элементов.

Учебно-тематический план модуля «СФП»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Растяжка	13	3	10
2.	Статические элементы	8	2	6
3.	Динамические элементы	5	2	3
	итого	26	7	19

4. Модуль «Элементы акробатики»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначального понимания мира акробатики обучение элементов правильности выполнения и совершенствования элементов

Осуществление обучение детей по данному модулю дает им возможность научиться выполнять сложные акробатические элементы: рондат, фляк, группированное сальто вперед, группированное сальто назад, различные перевороты,

Модуль разработан с учетом возрастного критерия детей. Чтобы каждый ребенок мог научиться элементам акробатики наиболее подходящий его возможностям.

Цель модуля: всестороннее развитие занимающегося

Задача модуля:

- обучить акробатическим элементам.
- совершенствовать физические качества по средствам акробатики.
- создать стойкий интерес к акробатике.

Учебно-тематический план модуля «Элементы акробатики»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вольные упражнения	10	3	7
2.	Прыжки на акробатической дорожке	42	5	37
3.	Прыжки с места	15	2	13
	Итого	67	10	57

5. Модуль «Спортивные, подвижные игры»

Цель модуля:

Обучению правилам спортивным и подвижным играм.

Задача модуля:

- Развитие ловкости, быстроты, гибкости.
- Закрепление и совершенствование двигательных действий.
- Согласованное выполнение определенной задачи.

Учебно-тематический план модуля «спортивные, подвижные игры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Сп игры	6	1	5
2.	Подвижные игры	6	1	5
	Итого	12	2	10

Характеристика учебного процесса

Срок освоения программы - 1 год.

Программа предоставляет возможность детям, достигнувшим 10-ти летнего возраста приобщиться к активным занятиям акробатикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Целевая аудитория: дети 10 -12 лет

Формы и методы обучения

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов. Занятия спортивной акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культурой, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Основная задача педагога — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека. Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

Методы обучения:

Вербальный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснение, разбор;
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов;
2. Демонстрация (живой показ, пример).

Практический метод:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчленённый методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1ч. 1 раз в неделю 1,5ч.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;

Обучение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций: рондат, фляк, сальтоназад, сальто вперед, различные перевороты. 4. Участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы

Сентябрь

Комплектация групп. Распределение нагрузок согласно учебного расписания.
Инструктаж по ТБ.
Повторение элементов.
Обучение новых элементов.
Вводный зачет по ОФП, СФП

Октябрь

Знакомство с терминологией.
Отработка элементов и их совершенствование.
Комплекс упражнений по ОФП.
Совершенствование гибкости, скоростно-силовых качеств, общих и специальных упражнений.
Соревнование «Первенство г. Бугуруслан по АКД»

Ноябрь

Подготовка к соревнованиям.
Обучение новым акробатическим элементам и вольным упражнениям.
Комплекс упражнений по ОФП и СФП.

Декабрь

Дополнительная растяжка.
Отработка акробатических элементов.
Открытые занятия.
Зачет по ОФП.
Показательные выступления старших воспитанников ЦДТ «Пируэт».
Праздник акробатики и соревнования на Приз Деда Мороза.
Соревнование «Чемпионат и Первенство Оренбургской области по АКД» с/к «Олимп» г. Бугуруслан.

Январь

Инструктаж по ТБ
Отработка акробатических элементов СФП.
Комплекс упражнений ОФП.

Февраль

Отработка акробатических элементов.

Комплекс упражнений ОФП.
Чаепитие посвященное 23 февраля

Март

Дополнительная растяжка.
Отработка акробатических элементов.
Комплекс упражнений ОФП.
Открытые занятия.
Чаепитие посвященное 8 марта.

Апрель

Подготовка к соревнованиям.
Совершенствование акробатических комбинаций и элементов.
Итоговый зачет по ОФП и СФП.
Соревнование «Чемпионат и Первенство Оренбургской области по АКД» с/к «Олимп» г. Бугуруслан.

Май

Кроссовая подготовка.
Комплекс гимнастических упражнений.
Отработка изученных команд и упражнений.
Комплекс упражнений по ОФП и СФП.
Закрепление акробатических комбинаций и элементов.
Соревнование «Чемпионат и Первенство Оренбургской области по АКД» с/к «Олимп» г. Бугуруслан.

Методическое обеспечение.

В систему занятий с детьми, обучающимися в акробатическом объединении, входят все разделы, что рекомендованы для курса по акробатике, упражнения и элементы даются в полном объеме для участия в соревнованиях. Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены для достижение высших результатов, развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности, снятие физических зажимов.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть- разминка бег и его разновидности, ОРУ, Упражнения на развитие и сохранение гибкости, прыжковая. В основную – обучение акробатических элементов, а также их усложнение и совершенствование, разработка комбинаций и постановка показательных номеров. Заключительная часть занятия – ОФП на все группы мышц, эстафеты, спортивные и подвижные игры. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей

урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в объединение, возраста и степени подготовки обучающихся. Учебно -тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14х14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутами, мини трампом, акробатической дорожкой.

Список литературы

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.

Календарно-тематический план

№	План занятия	Кол-час	дата
1.	Т.Б. под/сп. игра ОФП	1	сентябрь
2.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая повторение элементов. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
3.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Обучение 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	сентябрь
4.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Закрепление 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
5.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Обучение 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
6.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Закрепление 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	сентябрь
7.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
8.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
9.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	сентябрь
10.	Бег. ОРУ растяжка Зачет ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
11.	Бег. ОРУ растяжка Зачет СФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
12.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	сентябрь
13.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	сентябрь
14.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
15.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	октябрь
16.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
17.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
18.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	октябрь
19.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Обучение новых элементов ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
20.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Закрепление новых элементов ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
21.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	октябрь
22.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП.	1	октябрь

	под/сп. игра.		
23.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	октябрь
24.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	октябрь
25.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
26.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	октябрь
27.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	ноябрь
28.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
29.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
30.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	ноябрь
31.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
32.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
33.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	ноябрь
34.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Обучение новых элементов ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
35.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. Закрепление новых элементов ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
36.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	ноябрь
37.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
38.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	ноябрь
39.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	ноябрь
40.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	декабрь
41.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	декабрь
42.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	декабрь
43.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	декабрь
44.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	декабрь
45.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	декабрь

46.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	декабрь
47.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	декабрь
48.	ОРУ растяжка Зачет ОФП. под/сп. игра.	1,5	декабрь
49.	ОРУ растяжка Зачет СФП. под/сп. игра.	1	декабрь
50.	Соревнование на приз Деда мороза.	1	декабрь
51.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	декабрь
52.	Соревнование «Чемпионат и Первенство Оренбургской области по АКД» с/к «Олимп» г. Бугуруслан.	1	декабрь
53.	Индивидуальное задание	1	январь
54.	Индивидуальное задание	1,5	январь
55.	Индивидуальное задание	1	январь
56.	Индивидуальное задание	1	январь
57.	Индивидуальное задание	1,5	январь
58.	Т.Б. ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	январь
59.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	январь
60.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	январь
61.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	январь
62.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	январь
63.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	январь
64.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	январь
65.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	январь
66.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	февраль
67.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	февраль
68.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
69.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	февраль
70.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
71.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
72.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	февраль

73.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
74.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
75.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	февраль
76.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
77.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	февраль
78.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	февраль
79.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
80.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
81.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	март
82.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
83.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	март
84.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	март
85.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
86.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
87.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	март
88.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
89.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	март
90.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	март
91.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	март
92.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
93.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	апрель
94.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
95.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
96.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	апрель

97.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
98.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
99.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	апрель
100.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
101.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	апрель
102.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	апрель
103.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
104.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	апрель
105.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	май
106.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	май
107.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	май
108.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	май
109.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	май
110.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	май
111.	ОРУ растяжка Зачет ОФП. под/сп. игра.	1,5	май
112.	ОРУ растяжка Зачет СФП. под/сп. игра.	1	май
113.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	май
114.	Соревнование «Чемпионат и Первенство Оренбургской области по АКД» с/к «Олимп» г. Бугуруслан.	1,5	май
115.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	май
116.	Соревнования первенство городского округа Похвистнево	1	май
117.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1,5	май
118.	Бег. ОРУ растяжка прыжковая. 1- 2 комбинаций. ОФП. под/сп. игра.	1	август
119.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
120.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	август
121.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
122.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
123.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	август

124.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
125.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
126.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	август
127.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
128.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
129.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	август
130.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
131.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
132.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1,5	август
	ИТОГО	154	