

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска.
«Дворец творчества»
протокол № 1 от 07.09.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Рабочая программа
«Акробатика»
к дополнительной общеразвивающей программе
«Пульсар»
(базовый уровень)**

Адресат программы: дети 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: художественная
Разработчики программы:
Ямщиков Артем Павлович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Иркутск, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Информационные материалы о программе	3
1.2. Направленность программы	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Отличительные особенности программы	4
1.5. Цель и задачи программы	4
1.6. Адресат программы	4
1.7. Срок освоения программы	5
1.8. Формы обучения	5
1.9. Режим занятий	5
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Объем программы	5
2.2. Содержание программы	5
2.3. Планируемые результаты	6
3. Комплекс организационно-педагогических условий	6
3.1. Учебный план	6
3.2. Календарный учебный график	6
3.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	7
3.4. Методические материалы	7
3.5. Иные компоненты	11
3.5.1. Условия реализации программы	11
3.5.2. Список литературы	11
3.5.3. Приложения (на электронном носителе)	12
3.5.4. Календарно-тематическое планирование (на электронном носителе)	12

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Пульсар» (далее – программа) разработана на основе личного опыта разработчика программы, с учётом опыта коллег, методических рекомендаций по обучению хореографии, в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

1.2. Направленность программы

Художественная.

1.3. Актуальность программы

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм учащихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности. Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Актуальность данной программы в том, что расширяется спектр возможностей танцевальных номеров, добавляется яркость, интерес и абсолютно новые танцевально-акробатические движения. Обучение по данной программе может стать эффективным средством организации досуга, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных подростков. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания учащихся акробатика занимает особое место, т. к. потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Акробатика способствует гармоничному развитию форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, формированию жизненно важных двигательных умений, навыков, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы по хореографии «Акробатика», состоят в том, что в настоящей программе:

- учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные акробатические элементы.
- выявлено влияние акробатики на формирование физических и личностных качеств, эмоциональной сферы обучающихся; подтверждён оздоравливающий эффект;
- подобран диагностический инструментарий, позволяющий определить гармонизирующее влияние акробатики на развитие обучающихся.

Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.

В начале реализации программы проводится **входной контроль**. В ходе реализации программы проводится **текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации**. **Подробно формы аттестации учащихся представлены в п.3.3 программы, оценочные материалы в п. 3.5.3.в приложениях 1. Формы контроля по разделу, темам представлены в календарно-тематическом плане в приложении 4.**

1.5 Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие танцевальных и физических способностей у детей.

Задачи

Образовательные

Познакомить

- с основами акробатики;
- с принципами выполнения акробатических движений;
- с техникой исполнения простейших трюков.

Формировать умения:

- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать импровизированно;
- работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие

Развивать:

- координацию и пластику;
- чувство ритма и музыкальности;
- фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Воспитательные

Воспитывать

- коммуникативную компетентность;
- эмоционально-нравственные качества.

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеназванные знания, умения и навыки. **Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.**

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей, подростков 15-17 лет.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности;

умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Формирование групп происходит по возрастному принципу, по степени подготовленности, а также допускаются смешанные группы

Набор в группы носит свободный характер, состав групп постоянный. На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения, где старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 9 месяцев, 36 недель.

1.8. Формы обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Периодичность занятий: 1 раза в неделю по 1 часа (1 час в неделю, 36 недель).

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Объем программы

Общее количество часов по программе - 36 часов.

2.2. Содержание программы

Групповые занятия

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
Теория. Знакомство. Техника безопасности				
	1. Раздел 1. Общая физическая подготовка		10	10
2	Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов		10	10
Разминка на середине. Суставная гимнастика. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление мышц рук. Укрепление мышц ног. Растяжка. Упражнения на баланс.				
2.	Раздел 2. Акробатические элементы	2	22	24
3	Тема 2.1. Подготовительный этап	2	7	9
Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.				
Практика. Подготовка к стойкам. Подготовка к кувырмам. Подготовка к флякам.				
4	Тема 2.2. Акробатические элементы		15	15
Практика. Стойка на руках. Колесо. Рондат. Кувырки. Перекаты. Стойка на лопатках. Стойка на предплечьях. Стойка на голове. Крокодильчик (горизонтальный упор с опорой корпуса на локоть). Стойка на одной руке. Кувырок через стойку. Фляк назад. Фляк вперед				
	Раздел 3. Подведение итогов		1	1
5	Итоговое занятие		1	1
Практика. Мониторинг планируемых результатов. Творческий показ акробатических упражнений				
	Итого	3	33	36

2.3. Планируемые результаты

Знания:

- основ акробатики
- принципов выполнения акробатических движений
- техники исполнения простейших трюков

Умения и навыки:

- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать импровизированно;
- работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Наличие координации и пластики.

Проявление ловкости, выносливости и физической силы.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		10	10	
2	Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов		10	10	Творческий показ
	Раздел 2. Акробатические элементы	2	22	24	
3	Тема 2.1. Подготовительный этап	2	7	9	
4	Тема 2.2. Акробатические элементы		15	15	
	Раздел 2. Подведение итогов		1	1	
5	Итоговое занятие		1	1	Творческий показ
	Итого	3	33	36	

3.2. Календарный учебный график

Начало учебного года с 10.09.2021, окончание – не позднее 31.05.2022. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий.

Гр. 1, 2.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	3	4	3	5	3	4	5	4	3
Промежуточная / итоговая аттестация				Творческий показ					Творческий показ
Объём	36 часов на 1 группу, на 2 группы – 72 часа								

3.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации

Входной контроль - в начале учебного года;

Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам);

Промежуточная аттестация – декабрь (творческий показ)

Итоговая аттестация – после завершения изучения содержания всей программы в конце учебного года.

Формы контроля и аттестации

Входной контроль: наблюдение за выполнением учащимися танцевальных движений под музыку.

Критерии оценки:

- умение слышать музыку и выполнять движения под музыку;
- гибкость, пластичность.
- координация, ловкость движений.

По результатам наблюдения определяется индивидуальная траектория обучения каждого ребёнка.

Текущий контроль: наблюдение за выполнением учащимися танцевальных движений под музыку, выполнение упражнений, танцевальных фигур в соответствии с темами учебного плана.

Критерии оценки к текущему контролю

Низкий уровень (1 балл) — проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (2 балла) — проявляет достаточный интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Высокий уровень (3 балла) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

Промежуточная аттестация: теоретическая подготовка – уровень теоретической подготовки определяется исходя из результатов наблюдения за деятельностью учащихся; практическая подготовка – творческий показ, наблюдение за деятельностью учащихся.

Итоговая аттестация: теоретическая подготовка - уровень теоретической подготовки определяется исходя из результатов наблюдения за деятельностью учащихся; практическая подготовка – творческий показ, наблюдение за деятельностью учащихся. В качестве оценки планируемых результатов могут быть результаты конкурсов.

Оценочные материалы по теоретической подготовке к промежуточной и итоговой аттестации в приложении 2.

Критерии оценки планируемых результатов в приложении 3

Форма фиксации планируемых результатов: листы диагностики (приложение 3)

В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков: видеофиксация выполнения отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и отправка с помощью любого электронного средства связи, через чат-занятия – просмотр выполнения ребенком отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и оценивание в режиме онлайн.

3.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит только в очной форме

Формы организации учебного занятия

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие – учебно-тренировочное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;
- концерт.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой детей (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с ребёнком по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Так как состав детей неоднороден, у них разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу. Для этого используются такие методы и приемы, как:

- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое;
- обращение к индивидуальной культуре исполнения.

Для полноценного и гармоничного развития детей следует освоить хотя бы минимум движений и форм разных жанров хореографии.

Алгоритм занятия:

- приветствие
- разминка
- основная часть (изучение нового материала и (или) повторение пройденного материала)
- заминка
- рефлексия

В основе обучения положен интерактивный метод обучения, в ходе которого осуществляется взаимодействие между педагогом и учащимися, между учащимися

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у учащихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения)

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы: мастер-класс, класс-концерт.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

По источнику познания:

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия)
 - практический (упражнения, тренинги, репетиции);
 - наглядный (проведение мастер – классов, видео);
- работа с литературой.

По типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (дискуссия, проблемная ситуация);

На основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

Образовательные технологии

Личностно-ориентированные технологии – технологии, которые имеют гибкие модели организации образовательной деятельности, ориентированные на личность учащихся, носят коррекционный и вариативный характер. Данные технологии предусматривают приоритет «субъект – субъектное обучение». В рамках технологии осуществляется диагностика личностного роста учащегося. Личностно-ориентированные технологии не только учат, но и воспитывают, стимулируют учащегося на всестороннее и полноценное развитие, создают условия для его самодвижения и саморазвития. личностно-ориентированная технология: занятия ориентированы на личность ребенка, направлены на развитие творческих способностей учащихся;

Технология обучения в сотрудничестве. Данная технология позволяет организовать обучение в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания. Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

Технология развивающего обучения. Наличие у учащегося внутренних познавательных мотивов. Позиция учащегося как активного участника образовательной деятельности. Усвоение теории, способов учебной деятельности. Поиск и построение основных действий, овладение общими принципами выполнения творческой работы. Самодиагностика детьми своих действий.

Учебное занятие имеет гибкую структуру, включающую дидактические игры, самостоятельную деятельность учащихся, коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, группировки, классификации, выяснения закономерностей, самостоятельной формулировки выводов. Обучение направлено на развитие у детей умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Развивающее обучение должно формировать у учащихся теоретическое мышление, то есть должно быть ориентировано не только на запоминание фактов, но и на понимание отношений и причинно-следственных связей между ними. В данном случае учащийся усваивает не столько знания вообще, а учится учиться в процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления, аналитических способностей, логики научного познания от абстрактного к конкретному.

Игровые технологии. Образовательная деятельность основывается на игре. Игра стимулирует познавательную активность детей, «провоцирует» их самостоятельно искать ответы на возникающие вопросы, актуализирует жизненный опыт. И.М. Сыроежин, по его мнению, игра – это модель реального процесса, приводимая в движение решениями, принимаемыми ее участниками. В основном на занятиях используются элементы игровой технологии.

Игровые познавательные ситуации проводятся комбинированным способом, чередуя элементы практической новизны с игровыми и творческими навыками, а также с воспитательными мероприятиями. Изготавливаемые изделия в форме животных, позволяют моделировать различные ситуации в игровой форме.

Информационные технологии. В своей работе данные технологии мною используются для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений учащихся. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива;
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение. Компьютер даёт возможность учащимся:
- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета.

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения хореографии

Дистанционные технологии. Zoom, Skype, WatsApp и др. интернет-ресурсы и социальные сети в условиях самоизоляции стали связующим звеном между всеми участниками образовательного процесса - педагогом, детьми, и родителями. Поэтапно выстроив систему подачи материала, можно выстроить упорядоченную по времени последовательность учебного занятия, которое включает в себя практические задания, тренинги, опросы в соответствии с программой.

На первый взгляд, при дистанционном обучении, личный контакт детей с педагогом как бы ограничен, но использование информационных технологий, позволяет расширить возможность общения, как с детьми, так и с их родителями. Уже имея ранее созданные группы в социальной сети «в контакте», создавая беседы и темы для обсуждения, можно вовлечь в процесс дистанционного обучения родителей и учащихся. В них можно вложить текстовые и видео-задания, обучающие видео по теме занятий, всевозможные творческие задания и задания в игровой форме. Короткие фото или видео отчеты выполненных заданий.

Практические занятия на платформе Zoom, WatsApp включали в себя следующие элементы:

1. Танцевальная разминка
2. Ранее изученные упражнения
3. Изучение новых упражнений на полу и танцевальных элементов по теме программы
4. Повторение танцевальных элементов.
5. Проведение заданий игрового и импровизационного характера

Здоровье сберегающая деятельность: отсутствие учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время, использование данной деятельности позволяет во время занятий чередовать различные виды

деятельности, с перерывом на отдых, оказание своевременной помощи при их затруднениях в образовательной деятельности; физкультминутки во время занятия; положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии; оказание своевременной помощи детям при их затруднениях в процессе образовательной деятельности; отсутствие переутомления детей во время занятий.

Перечень используемых дидактических методик и методических материалов:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. – М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
2. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
3. Бурмистрова И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240 с.

3.5. Иные компоненты

3.5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования;
- сценические костюмы;
- гимнастические коврики;
- ноутбук;
- аудиоаппаратура.

Информационное обеспечение учебного процесса:

- специальная и методическая литература по хореографии.

Информационное обеспечение

1. Интернет- ресурсы:

- [http:// horeograf.com/](http://horeograf.com/) (Дата обращения 15.06.2021)
- [http:// https://pioneer72.ru/uploads/ckeditor/attachments/1310/](http://https://pioneer72.ru/uploads/ckeditor/attachments/1310/) (Дата обращения 20.06.2021)

2. Методическая (п.3.4) и специальная литература по хореографии (п.3.5.2).

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории Ямщиковым Артемом Павловичем.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. *Дистанционные технологии представлены в п.3.4 программы.*

3.5.2. Список литературы

Основная:

1. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, **2018. -171с.**
2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, **2015. - 629с.**
3. Нельсон Арнольд, Кокконен Юко. Анатомия упражнений на растяжку. Изд-во Попурри, 2019г

Дополнительная:

1. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, **2016. - 847с.**
2. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, **2018. - 238 с.**

3. Хуцзюнь, Цзя История китайской акробатики / Цзя Хуцзюнь. - М.: Шанс, 2016. – **278** с
4. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, **2016**. - 152 с.

3.5.3. Приложения (на электронном носителе)

Приложение 1. Оценочные материалы.

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики.

3.5.4. Календарно-тематическое планирование (на электронном носителе)