

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
_____ Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
образцового ансамбля эстрадного танца
«Лёгкое дыхание»
Образовательный модуль физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся – 10 - 15 лет
Срок реализации – 2 года
Трудоёмкость модуля - 432 часа
Форма обучения - очная

Авторы-составители:
Муравицкая Ольга Евгеньевна, педагог
дополнительного образования,
Шевчук Любовь Викторовна, методист

Омск, 2020 г

Аннотация

к образовательному модулю «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Модуль «Гимнастика» (продвинутый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание», предназначен для учащихся, осваивающих модуль «Хореография» продвинутого уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 10-15 лет.

Срок реализации модуля – 2 года, трудоёмкость модуля 432 часа.

Цель образовательного модуля: обеспечение физического развития учащихся, раскрытие их двигательных способностей, формирование физических качеств.

В результате освоения образовательного модуля учащиеся знают основные правила техники безопасности и поведения на занятии, терминологию гимнастических упражнений, техническую базу элементов, методику наблюдения за динамикой развития собственных физических качеств; понимают возможности своего тела, умеют выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, умеют отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, умеют вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств; имеют: правильную осанку, высокую степень гибкости позвоночника, укрепленные мышцы спины, брюшного пресса, мышцы ног, рук, высокую степень координации движений, развитые физические качества.

Пояснительная записка

к образовательному модулю «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Модуль «Гимнастика» (продвинутый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание», предназначен для учащихся, осваивающих модуль «Хореография» продвинутого уровня.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 10-15 лет. Для освоения модуля принимаются учащиеся, освоившие модуль «Гимнастика» базового уровня, а также все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, имеющие физические данные для освоения содержания модуля продвинутого уровня (по итогам собеседования и просмотра), без медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой.

Развитие физических качеств, освоение движений определяются индивидуальными особенностями организма, поэтому в процессе реализации модуля, педагог ориентируется на индивидуальные особенности учащихся: содержание может изменяться как в сторону усложнения материала, так и в сторону упрощения в зависимости от способностей учащихся и скорости освоения ими предлагаемого материала. Результаты освоения модуля учащимися также являются индивидуальными. Планируемые результаты представляют собой примерные, обобщенные ориентиры и не являются обязательным минимумом.

Срок реализации модуля – 2 года, трудоёмкость – 432 часа. Годовой объём учебной нагрузки составляет 216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Форма обучения очная.

Форма организации деятельности детского объединения – ансамбль.

В процессе реализации образовательного модуля гибко сочетаются фронтальная, групповые формы обучения (дифференцированно-групповая, индивидуально-групповая), а также парная и индивидуализированная форма работы. Ведущей формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

Методы обучения. Для обучения гимнастике используются различные методы: словесный, наглядный, практический, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Состав учебных групп постоянный, по характеру формирования учебные группы разновозрастные. Количественный состав учебных групп – от 8 до 10 человек.

По итогам освоения модуля дети, успешно освоившие его содержание, получают сертификат.

Цель: обеспечение физического развития учащихся, раскрытие их двигательных способностей, формирование физических качеств.

Задачи:

- способствовать комплексному развитию физических качеств и функциональных способностей учащихся;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, используемых в репертуаре ансамбля;
- содействовать укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям, предотвращению заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать технику ранее разученных физических упражнений и элементов, комбинаций;
- формировать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических тренировок;
- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля продвинутого уровня «Гимнастика»:

Личностные:

- проявляют осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, их мнению, традициям и ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания;
- проявляют ответственное отношение к собственной деятельности, готовность и способность саморазвитию и самообразованию;
- активно взаимодействуют с социальной средой на основе социальных норм, правил поведения, участвуют в самоуправлении детского коллектива, Дома детского творчества;
- умеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути их достижения;
- владеют навыками организации самостоятельной работы, учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками, в т.ч. умением находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулируют, аргументируют и отстаивают своё мнение;
- владеют основами самоконтроля, самооценки и принятия решений.

Предметные:

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- терминологию гимнастических упражнений, техническую базу элементов;

- методику наблюдения за динамикой развития собственных физических качеств;

учащиеся умеют:

- понимать возможности своего тела;
- выполнять комплекс упражнений, необходимых для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- умеют отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с тренировочной целью;
- умеют вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

учащиеся имеют:

- правильную осанку;
- высокую степень гибкости позвоночника;
- укрепленные мышцы спины, брюшного пресса, мышцы ног, рук;
- высокую степень координации движений,
- развитые физические качества.

Результативность реализации модуля осуществляется с помощью системы мониторинга ДООП «Лёгкое дыхание». Итоги реализации модуля подводятся в рамках отчётного концерта образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание».

Учебно-тематический план
образовательного модуля «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

№ п/п	Название учебного элемента	Количество часов (год обучения по образовательному модулю/ год обучения по ДООП «Лёгкое дыхание»)						Формы аттестации/ контроля
		1 год / 6 год			2 год /7 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение в модуль	6	3	3	6	3	3	
2	Культура ЗОЖ	9	3	6	9	3	6	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая и специальная подготовка	105	10	95	105	10	95	
3.1.	<i>Ходьба, бег</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.2.	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.3.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.4.	<i>Прыжки</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.5.	<i>Упражнения лёжа на спине</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.6.	<i>Упражнения лежа на животе</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
3.7.	<i>Упражнения в упоре лежа</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение, диагностика
4	Техническая подготовка	90	10	80	90	10	80	
4.1.	<i>Акробатические элементы</i>	15	3	12	15	3	12	Наблюдение
4.2.	<i>Гимнастические связки</i>	30	3	27	30	3	27	Наблюдение
4.3.	<i>Прыжки</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение
4.4.	<i>Равновесия</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение
4.5.	<i>Повороты</i>	15	2	13	15	2	13	Наблюдение
5	Итоговые занятия	6	2	4	6	2	4	
	Итого:	216	54	162	216	54	162	

Содержание

образовательного модуля «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

1. Введение в модуль.

Теория: Гимнастика как вид спорта, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля «Гимнастика» продвинутого уровня.

Практика: игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения «Разрекламируй друга», «Общая история», «Пять важных вещей» и др.

2. Культура ЗОЖ.

Теория: Основные физические качества спортсмена, танцора, методика наблюдения за динамикой развития собственных физических качеств. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Оказание первой помощи при травме.

Практика: отбор учащимися физических упражнений для самостоятельных систематических тренировок; заполнение дневника самоконтроля.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Ходьба, бег.

Теория: Техника выполнения различных видов бега через скакалку. Приёмы восстановления дыхания.

Практика: Ходьба на носках, с наклоном вперёд на каждый шаг, ходьба на руках с помощью партнёра. Разучивание и дальнейшее совершенствование различных видов бега через скакалку: обычный бег, бег со скрестным вращением, шаги галопа и польки вперёд и в сторону через скакалку: прыжку через скакалку, сложенную вдвое: комбинации различных видов бега. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Двойные прыжки через скакалку.

3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

3.2.1. Упражнения стоя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Наклоны, повороты головы и туловища, батманы под счет, выпады, приседания на одной ноге («пистолетики») и на двух ногах с опорой и без неё.

3.2.2. Упражнения сидя.

Теория: Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперёд (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодилчик», поднимание и опускание туловища (руки за головой), поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны.

3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

3.3.1. Скакалка.

Теория: Требования к скакалке (материал, диаметр сечения, длина). Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух, в беге, выкруты в плечах, прыжки в движении. Двойные прыжки. Прыжки через сложенную вдвое скакалку.

3.3.2. Скамейка.

Теория: Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, с удержанием предмета на голове, передвижение с помощью рук, лежа на животе, перепрыгивание через скамейку, пресс, сидя на скамейке, удержание уголочка ноги врозь.

3.4. Прыжки.

Теория: Исходные положения для выполнения прыжков. Виды прыжков. Этапы прыжка. Техника прыжка.

Практика: Выпрыгивание с приседа, подскоки, прыжки на двух ногах, с подниманием колен, с захлестыванием голени, прыжки со сменой ног, «чехарда», прыжки с поворотом на 180° и 360°, разножки у станка и на середине зала, прыжки шагом на правую, левую ногу вперёд и в сторону, прыжки касаясь с наскака и с разбега, высокий перекидной.

3.5. Упражнения лёжа на спине.

Теория: Характеристика исходного положения лёжа на спине. Техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Поднимание и опускание ног вправо и влево, через вверх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка с помощью рук, «ножницы», «складка», «велосипед», «планка» (и её усложнённые варианты), мост из положения лёжа, пресс в парах.

3.6. Упражнения лежа на животе.

Теория: Характеристика исходного положения лёжа на животе. Техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «затяжка» из положения лёжа на животе (захват руками ноги сверху), упражнения на силу мышц спины в парах.

3.7. Упражнения в упоре лежа.

Теория: Характеристика исходного положения в упоре лёжа. Техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Практика: Отжимания «кузнечиком», передвижения вправо и влево в упоре, «крокодильчик» ноги врозь.

4. Техническая подготовка.

4.1. Акробатические элементы.

Теория: Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения

упражнений.

Практика: Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью и без, мост на одной ноге, мост, с опусканием на локти. Колесо с правой и левой ноги, колесо на одной руке, колесо с колен через локти, колесо со сменой ног. Кувырок назад через плечо. Переворот вперёд на две ноги (со страховкой), на одну ногу, переворот на одну ногу, переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу без страховки. Переворот вперёд через одну руку со страховкой и без неё.

4.2. Гимнастические связки (Комбинации акробатических элементов).

Теория: Разбор техники соединения различных акробатических и гимнастических соединений.

Практика: Составление и освоение гимнастических связок и соединений в соответствии с подготовленностью учащихся и репертуаром коллектива.

4.3. Прыжки.

Теория: Разбор техники выполнения прыжков, объяснение и коррекция основных ошибок при их выполнении.

Практика: Прыжки шагом вперёд, в сторону и со сменой, прыжки касаясь с наскака, с разбега и со сменой, прыжки *jete en tournant*, *jete* касаясь, перекидной и разножки вперёд и в сторону. Прыжковые связки и комбинации.

4.4. Равновесия.

Теория: Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения различных гимнастических равновесий.

Практика: Равновесия в шпагат вперёд и в сторону с помощью руки, Равновесие «в затылке». Комбинации из освоенных равновесий.

4.5. Повороты.

Теория: Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых поворотов. Освоение и совершенствование техники поворотов. Коррекция ошибок.

Практика: Поворот в *passe*, поворот в *attitude*, повороты с захватом ноги вперёд. В сторону и назад. Комбинации, составленные из освоенных поворотов.

5. Итоговые занятия.

Подведение итогов за первое полугодие, учебный год. Аттестация учащихся.

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»
Первый (шестой) год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1.Введение в модуль	Введение модуль “Гимнастика”. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	3
2.	сентябрь	3.Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные бега через скакалку, бег с ускорением через скакалку.	3
3.	сентябрь	3.ОФП	Комбинации и соединения прыжков на скакалке с двойным вращением вперёд.	3
4.	сентябрь	3.ОФП	Комбинации прыжков через скакалку с продвижением вперёд, в сторону и назад.	3
5.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, разбор техники элемента.	3
6.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу мышц живота и спины.	3
7.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу рук (планка, отжимания).	3
8.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, отработка элемента.	3
9.	октябрь	3.ОФП	Шпагаты со скамейки и стула.	3
10.	октябрь	4.ТП	Разные виды колёс в соединениях и связках.	3
11.	октябрь	3.ОФП	Прыжки касаясь через скакалку.	3
12.	октябрь	3.ОФП	Прыжки шагом через скакалку.	3
13.	октябрь	4.ТП	Переворот вперёд на одну ногу.	3
14.	октябрь	3.ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат со скамейки или стула.	3
15.	октябрь	4.ТП	”Циркуль”, совершенствование элемента.	3
16.	октябрь	3.ОФП	Батманы у станка вперёд и в сторону.	3
17.	ноябрь	3.ОФП	Батманы у станка назад, в кольцо, с наклоном.	3
18.	ноябрь	4.ТП	Переворот назад.	3
19.	ноябрь	3.ОФП	Двойные прыжки касаясь.	3
20.	ноябрь	4.ТП	Отработка переворотов вперёд и назад.	3
21.	ноябрь	3.ОФП	Прыжки через скакалку с поворотом.	3
22.	ноябрь	3.ОФП	Соединение изученных прыжков	3

			через скакалку в связки.	
23.	ноябрь	4.ТП	Соединение “шене”-различные виды колёс.	3
24.	ноябрь	3.ОФП	Боковая ”планка”, планка на одной руке.	3
25.	декабрь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe 360.	3
26.	декабрь	3.ОФП	Растяжка в положении лёжа на спине.	3
27.	декабрь	4.ТП	Прыжок шагом с поворотом.	3
28.	декабрь	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
29.	декабрь	3.ОФП	Соединение прыжков шагом с простым и двойным вращением в связки.	3
30.	декабрь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины в парах.	3
31.	декабрь	2.КЗОЖ	Причины травматизма при занятиях гимнастикой, профилактика и способы страховки.	3
32.	декабрь	3.ТП	Поддержка в парах.	3
33.	январь	3.ОФП	Прыжки через скакалку в парах.	3
34.	январь	3.ОФП	Напрыгивания на скамейку.	3
35.	январь	4.ТП	Прыжок “шагом” в сторону на правую и левую ногу.	3
36.	январь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины.	3
37.	январь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe 720.	3
38.	январь	3.ОФП	Прыжок с двойным вращением скакалки назад подряд.	3
39.	январь	4.ТП	Разбор и обучение техники элемента “рыбка” на животе.	3
40.	январь	3.ОФП	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
41.	февраль	4.ТП	Разучивание “рыбки” на животе.	3
42.	февраль	3.ОФП	Упражнение на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
43.	февраль	4.ТП	Переворот вперёд через одну руку в сед.	3
44.	февраль	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах у станка.	3
45.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”).	3
46.	февраль	3.ОФП	Растяжка в парах у станка	3
47.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”).	3
48.	февраль	3.ОФП	Растяжка со скамейки или стула.	3
49.	март	4.ТП	Переворот вперёд через одну руку в сед.	3
50.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад у станка.	3
51.	март	4.ТП	Соединение переворотов вперёд и	3

			назад с кувырками вперёд и назад.	
52.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад на середине.	3
53.	март	4.ТП	”Рыбка”.	3
54.	март	3.ОФП	Выпрыгивания вверх с опорой на скамейку.	3
55.	март	4.ТП	Переворот назад через плечо из и.п. стоя.	3
56.	март	3.ОФП	Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.	3
57.	апрель	4.ТП	Боковое равновесие на середине	3
58.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах и тройках.	3
59.	апрель	4.ТП	Затяжка у станка.	3
60.	апрель	3.ОФП	Соединение различных видов прыжков через скакалку в прыжковые комбинации.	3
61.	апрель	4.ТП	Соединение “циркуль”- кувырок вперёд.	3
62.	апрель	3.ОФП	Упражнения на развитие силы мышц спины и живота.	3
63.	апрель	4.ТП	Ходьба и бег в мостике.	3
64.	апрель	3.ОФП	Растяжка у на шпагаты станка.	3
65.	май	4.ТП	Вставание из “рыбки”.	3
66.	май	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка в парах.	3
67.	май	4.ТП	Совершенствование “рыбки” целиком.	3
68.	май	3.ОФП	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота (для выполнения на летних каникулах).	3
69.	май	4.ТП	Переворот вперёд со сменой ног.	3
70.	май	2.КЗОЖ	Способы самостоятельного поддержания спортивной формы во время длительных перерывов в занятиях (каникулы).	3
71.	май	3.ОФП	Комплекс для развития силы мышц спины (для выполнения на летних каникулах).	3
72.	май	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
Итого часов:				216

Календарный учебный график
образовательного модуля «Гимнастика» (продвинутый уровень)
ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Второй (седьмой) год обучения

№ п\п	Планируемая дата занятия	Учебный элемент	Тема занятия	Количество часов
1.	сентябрь	1.Введение в модуль	Введение модуль “Гимнастика”. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	3
2.	сентябрь	3.Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные бега через скакалку, бег с ускорением через скакалку.	3
3.	сентябрь	3.ОФП	Комбинации и соединения прыжков на скакалке с двойным вращением вперёд.	3
4.	сентябрь	3.ОФП	Комбинации прыжков через скакалку с продвижением вперёд, в сторону и назад.	3
5.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, совершенствование техники элемента.	3
6.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу мышц живота и спины.	3
7.	сентябрь	3.ОФП	Комплекс упражнений на силу рук (планка, отжимания).	3
8.	сентябрь	4.ТП	”Циркуль”, совершенствование элемента.	3
9.	октябрь	3.ОФП	Шпагаты со скамейки и стула.	3
10.	октябрь	4.ТП	Разные виды колёс в соединениях и связках.	3
11.	октябрь	3.ОФП	Прыжки касаясь через скакалку.	3
12.	октябрь	3.ОФП	Прыжки шагом через скакалку.	3
13.	октябрь	4.ТП	Перевороты вперёд на одну ногу, совершенствование элемента.	3
14.	октябрь	3.ОФП	Правый шпагат, левый шпагат, продольный шпагат со скамейки или стула.	3
15.	октябрь	4.ТП	”Вертушка” на спине, разбор техники элемента.	3
16.	октябрь	3.ОФП	Батманы у станка вперёд и в сторону.	3
17.	ноябрь	3.ОФП	Батманы у станка назад, в кольцо, с наклоном.	3
18.	ноябрь	4.ТП	Перевороты назад в сед на колени.	3
19.	ноябрь	3.ОФП	Двойные прыжки касаясь.	3
20.	ноябрь	4.ТП	Совершенствование переворотов вперёд и назад в связках и соединениях.	3
21.	ноябрь	3.ОФП	Прыжки через скакалку с поворотом.	3

22.	ноябрь	3.ОФП	Соединение изученных прыжков через скакалку в связки.	3
23.	ноябрь	4.ТП	Соединение “шене”- “циркуль” и различные виды колёс.	3
24.	ноябрь	3.ОФП	Боковая ”планка”, планка на одной руке.	3
25.	декабрь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe с переходом в другие формы вращения.	3
26.	декабрь	3.ОФП	Растяжка в положении лёжа на спине.	3
27.	декабрь	4.ТП	Прыжок шагом с поворотом, касаясь с поворотом.	3
28.	декабрь	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
29.	декабрь	3.ОФП	Соединение прыжков шагом с простым и двойным вращением в связки.	3
30.	декабрь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины в парах.	3
31.	декабрь	2.КЗОЖ	Причины травматизма при занятиях гимнастикой, профилактика и способы страховки.	3
32.	декабрь	3.ТП	Поддержка в парах “спина к спине”.	3
33.	январь	3.ОФП	Прыжки через скакалку в парах.	3
34.	январь	3.ОФП	Напрыгивания на скамейку.	3
35.	январь	4.ТП	Прыжок “шагом” в сторону на правую и левую ногу.	3
36.	январь	3.ОФП	Упражнения на силу мышц живота и спины.	3
37.	январь	4.ТП	Разноимённый поворот в passe 720 в соединении с “циркулем”.	3
38.	январь	3.ОФП	Прыжок с двойным вращением скакалки назад подряд.	3
39.	январь	4.ТП	Разбор и обучение техники элемента “рыбка” на спине.	3
40.	январь	3.ОФП	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
41.	февраль	4.ТП	Разучивание “рыбки” на спине.	3
42.	февраль	3.ОФП	Упражнение на развитие подвижности в плечевых суставах.	3
43.	февраль	4.ТП	Переворот вперёд через одну руку в сед, совершенствование.	3
44.	февраль	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах у станка.	3
45.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”) в соединении с “рыбкой”.	3
46.	февраль	3.ОФП	Растяжка в парах у станка.	3
47.	февраль	4.ТП	Переворот назад из моста на локтях (“книжка”) в соединении с “рыбкой”.	3
48.	февраль	3.ОФП	Растяжка со скамейки или стула	3

49.	март	4.ТП	”Флажок”, разбор техники и разучивание элемента.	3
50.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад у станка.	3
51.	март	4.ТП	Соединение переворотов вперёд и назад с кувырками вперёд и назад.	3
52.	март	3.ОФП	Батманы вперёд, в сторону и назад на середине.	3
53.	март	4.ТП	”Рыбка” в связках и соединениях из танцев коллектива “Лёгкое дыхание”.	3
54.	март	3.ОФП	Выпрыгивания вверх с опорой на скамейку.	3
55.	март	4.ТП	Флажок”, отработка элемента.	3
56.	март	3.ОФП	Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.	3
57.	апрель	4.ТП	Боковое равновесие на середине.	3
58.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты в парах и тройках.	3
59.	апрель	4.ТП	Затяжка на середине.	3
60.	апрель	3.ОФП	Соединение различных видов прыжков через скакалку в прыжковые комбинации.	3
61.	апрель	4.ТП	Соединение “циркуль”- кувырок вперёд - переворот вперёд.	3
62.	апрель	3.ОФП	Упражнения на развитие силы мышц спины и живота.	3
63.	апрель	4.ТП	Одноимённые и разноимённые повороты.	3
64.	апрель	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка.	3
65.	май	4.ТП	Вставание “через подьёмы”.	3
66.	май	3.ОФП	Растяжка на шпагаты у станка в парах.	3
67.	май	4.ТП	Совершенствование “рыбки” на спине.	3
68.	май	3.ОФП	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота (для выполнения на летних каникулах).	3
69.	май	4.ТП	Связки из различных акробатических и гимнастических элементов.	3
70.	май	2.КЗОЖ	Способы самостоятельного поддержания спортивной формы во время длительных перерывов в занятиях (каникулы).	3
71.	май	3.ОФП	Комплекс для развития силы мышц спины (для выполнения на летних каникулах).	3
72.	май	Итоговое занятие	Аттестация учащихся.	3
Итого часов:				216