

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
29.08.2025 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
Ю. В. Плоцкая
29.08.2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
студии эстрадного танца «Артист»
Образовательный модуль физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 7-12 лет
Срок реализации – 4 года
Трудоёмкость модуля - 288 часов/432 часа
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Морозова Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Омск 2025 г.

Аннотация

Образовательный модуль «Гимнастика» (базовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение по модулю способствует формированию и развитию двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством.

Целью модуля является формирование и развитие двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, посредством развития их двигательных способностей и формирования двигательных умений.

После обучения по образовательному модулю учащиеся будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
 - о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - приёмы правильного дыхания;
 - правила растяжки, техническую базу элементов;
- будут уметь:

- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера;
- держать дистанцию и интервалы при выполнении упражнений;
- оценивать болевое ощущение при растягивании (до предела терпимости);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Для освоения модуля принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист», прошедшие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (стартовый уровень). Необходим медицинский допуск от врача.

Образовательный модуль рассчитан на 4 года обучения. Трудоёмкость каждого года обучения по 72 часа или по 108 часов. Общая трудоёмкость образовательного модуля 288 часов или 432 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план 1 года обучения (72 часа)	8
3. Содержание 1 года обучения (72 часа)	9
4. Календарный учебный график 1 года обучения (72 часа)	17
5. Учебно-тематический план 2 года обучения (72 часа)	20
6. Содержание 2 года обучения (72 часа)	21
7. Календарный учебный график 2 года обучения (72 часа)	30
8. Учебно-тематический план 3 года обучения (72 часа)	32
9. Содержание 3 года обучения (72 часа)	33
10. Календарный учебный график 3 года обучения (72 часа)	42
11. Учебно-тематический план 4 года обучения (72 часа)	44
12. Содержание 4 года обучения (72 часа)	45
13. Календарный учебный график 4 года обучения (72 часа)	54
14. Учебно-тематический план 1 года обучения (108 часов)	56
15. Содержание 1 года обучения (108 часов)	57
16. Календарный учебный график 1 года обучения (108 часов)	65
17. Учебно-тематический план 2 года обучения (108 часов)	68
18. Содержание 2 года обучения (108 часов)	69
19. Календарный учебный график 2 года обучения (108 часов)	78
20. Учебно-тематический план 3 года обучения (108 часов)	80
21. Содержание 3 года обучения (108 часов)	81
22. Календарный учебный график 3 года обучения (108 часов)	90
23. Учебно-тематический план 4 года обучения (108 часов)	92
24. Содержание 4 года обучения (108 часов)	93
25. Календарный учебный график 4 года обучения (108 часов)	102
26. Контрольно-оценочные средства	104
27. Условия реализации образовательного модуля	107
28. Список литературы	108

Пояснительная записка

Образовательный модуль «Гимнастика» (базовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Обучение по модулю способствует формированию и развитию двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством.

Образовательный модуль разработан в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность образовательного модуля определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере дополнительного образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

Целевая ориентация образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень) совпадает с одной из ключевых задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации – задачей повышения уровня физической подготовленности граждан. Современный уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста остаётся крайне низким, отчётливо прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в процессе их учёбы. Двигательные возможности учащихся, приступающих к освоению программы по хореографии базового уровня, недостаточны для успешности в этой деятельности. В связи с этим, необходима целенаправленная работа по развитию двигательных способностей и формированию и развитию двигательных умений учащихся. Занятия гимнастикой являются эффективными для физической подготовки начинающих танцоров.

Педагогическая целесообразность. Образовательный модуль «Гимнастика» (базовый уровень) обеспечивает развитие и укрепление организма танцора: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Отличительные особенности образовательного модуля. Образовательный модуль «Гимнастика» (базовый уровень) включает

упражнения по общей и специальной физической подготовке, дыхательную гимнастику, а также партерную и ритмическую гимнастику. Упражнения и различные движения по своей двигательной структуре просты и доступны для детей младшего и среднего школьного возраста. Значительная часть времени отведена ритмической гимнастике, поскольку она обеспечивает, с одной стороны, привлекательность и эмоциональную вовлеченность учащихся, а с другой стороны - работу всех мышц и суставов.

Адресат образовательного модуля - учащиеся в возрасте от 7 до 12 лет.

Особенности набора учащихся. Для освоения модуля принимаются дети, осваивающие модули базового уровня «Современный эстрадный танец», «Классическая хореография», «Творческая лаборатория современного танца» образцовой студии эстрадного танца «Артист», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Возрастные и психологические особенности учащихся 7-12 лет. Младший школьный возраст является узловым этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этом возрасте мышца полностью созревает как орган чувств. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с деятельностью воображения.

Ведущими факторами развития в возрасте *11-12 лет* становятся общение со сверстниками и проявление индивидуальных особенностей личности.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности детского объединения - учебная группа, студия.

Формы организации деятельности учащихся. В процессе реализации образовательного модуля сочетаются фронтальная, групповая и индивидуальная формы организации деятельности учащихся.

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является учебное занятие, эпизодически организуются внутригрупповые эстафеты и соревнования.

Состав учебных групп постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные. Количество учащихся в группе от 12 до 20 человек.

Срок реализации образовательного модуля – 4 года.

Трудоёмкость каждого года обучения – по 72 часа или по 108 часов.

Общая трудоёмкость образовательного модуля - 288 часов или 432 часа.

Продолжительность и режим занятий. Для трудоёмкости 72 часа - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Для трудоёмкости 108 часов - 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут. Перерыв между часами - 10 минут.

Цель: формирование и развитие двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, посредством развития их двигательных способностей и формирования двигательных умений.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, ответственность, сохранять и укреплять здоровье;
- формировать мотивацию к занятиям гимнастикой, двигательные умения и навыки, культуру тела - правильную осанку, красивую походку;
- развивать физические качества – быстроту, выносливость, гибкость, умение согласовывать движение с музыкой, координировать движения, ориентироваться в пространстве;
- расширять представления знания о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата человека.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля.

Личностные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость и сопереживание чувствам других людей;
- обладают познавательной, жизненной активностью, целеустремлённостью и самостоятельностью, имеют установку на здоровый образ жизни, мотивацию к творчеству;
- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свою деятельность, поступки;
- осознанно относятся к собственному физическому развитию.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

- контролируют и анализируют свою деятельность, определяют причины успешности и неуспешности;
- используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации и интерпретации информации.

Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии;
- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- приёмы правильного дыхания;
- правила растяжки, техническую базу элементов;

будут уметь:

- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера;
- держать дистанцию и интервалы при выполнении упражнений;
- оценивать болевое ощущение при растягивании (до предела терпимости);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Способы определения планируемых результатов. В процессе реализации образовательного модуля осуществляется текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Применяются такие формы контроля, как: педагогическое наблюдение, практическое задание, сдача контрольных нормативов, соревнование.

Результаты реализации образовательного модуля подводятся на итоговом занятии.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (базовый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», получают документ установленного образца.

Учебно-тематический план 1 года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	8
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	2
1.3.	Профилактика травматизма при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.	2
1.4.	Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	2
2.	Общая физическая подготовка	16
2.1.	Ходьба, бег.	2
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	4
2.3.	Партерная гимнастика.	6
2.4.	Прыжки.	4
3.	Ритмическая гимнастика.	10
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения.	4
3.2.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	2
3.3.	Упражнения на координацию движений.	4
4.	Специальная физическая подготовка гимнаста.	22
4.1.	Упражнения на развитие подвижности суставов.	8
4.2.	Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	6
4.3.	Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	4
4.4.	Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	4
5.	Элементы акробатической подготовки.	16
5.1.	Кувырок.	4
5.2.	Стойка на лопатках.	4
5.3.	Мост.	4
5.4.	Итоговые занятия. Мини-соревнования.	4
	Итого:	72

Содержание 1 года обучения (72 часа)

1. Теоретическая подготовка. (8 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, физическое развитие, режим занятий, человеческий организм, часть тела.

Практическая работа. 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 зале, в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень). Строение человеческого организма, элементарные сведения: название частей тела и основных органов человека. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, ритмическая гимнастика, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. Правила поведения на занятиях по ритмической гимнастике. Режим занятий. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий ритмической гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по ритмической гимнастике.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

1.3. Профилактика травматизма при выполнении упражнений по специальной физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, специальная физическая подготовка, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по специальной физической подготовке. Правила поведения. Режим занятий.

Влияние занятий специальной физической подготовкой на физическое развитие. Цели занятий специальной физической подготовкой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий специальной физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

1.4. Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, акробатическая подготовка, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по акробатической подготовке. Правила поведения. Режим занятий. Влияние занятий акробатикой на физическое развитие. Цели занятий акробатической подготовкой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка. (16 часов).

2.1. Ходьба, бег. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, эстафета, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника выполнения ходьбы, техника выполнения бега, виды ходьбы, виды бега, тренировочный бег, бег противоходом, бег змейкой, бег по диагонали.

Практическая работа. Техника выполнения ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега. Тренировочный бег. Бег и ходьба со сменой направлений: противоходом, змейкой, по диагонали.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг по кругу по диагонали. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Тренировочный бег на время от 1 до 3 минут. Эстафета с применением изученных видов бега и ходьбы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, техника выполнения упражнений, упражнения разминки, защита от травм, спортивный результат.

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Упражнения разминки. Значение разминки как средства защиты от травм и улучшения спортивного результата.

Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием: наклонов и поворотов головы, круговых движений прямыми руками вперёд и назад, поворотов туловища и наклонов вправо и влево, приседаний, выпадов. Самостоятельное проведение разминки в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Партерная гимнастика. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, техника выполнения упражнений, комплекс партерной гимнастики.

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Правила составления комплексов партерной гимнастики. Дозировка упражнений партерной гимнастики для младших школьников.

Комплексы партерной гимнастики с использованием:

- упражнений из исходного положения сидя: наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «бабочки»), поочередное, затем одновременное поднятие ног;
- упражнений из исходного положения лёжа на спине: махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», «орешек»; подъём туловища с опорой на согнутые ноги и плечи, подъём ног до касания пола за головой; опускание согнутых в колене ног вправо и влево; разведение ног врозь и сведение вместе;
- упражнений из исходного положения лёжа на животе: поднятие туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднятие и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», волна;
- упражнений из исходного положения стоя в упоре на коленях: «кошечка», махи в сторону и назад;

– упражнений из исходного положения стоя на коленях: сед вправо и влево, прогиб назад, наклоны вправо, влево.

Составление и проведение двух комплексов партерной гимнастики: для развития мышц ног, для развития мышц брюшного пресса и спины.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.4. Прыжки. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: Исходные положения для выполнения прыжков, виды прыжков, термины прыжков, техника выполнения прыжков.

Практическая работа. Исходные положения для выполнения прыжков. Виды и термины прыжков. Техника выполнения.

Прыжки у опоры: на двух ногах, с отянутыми ногами, с зависанием в позе, с подбивом ногами.

Прыжки на середине зала: на двух ногах с отянутыми ногами, с продвижением вперед, подскоки с напрыгиванием правой и левой ногами, прыжки ноги вместе ноги врозь. Трамплинные прыжки: с поджатыми ногами, невыворотом, выворотом, «лягушка», с прямыми ногами, «разножка» - ноги врозь, правой вперед, левой вперед.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Ритмическая гимнастика. (10 часов).

3.1. Музыкально-ритмические упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: ритм музыки, ритмический рисунок, музыкальный размер, такт, затакт, сильная доля такта, слабая доля такта, отстукивание, прохлопывание, протопывание.

Практическая работа. Ритм музыки. Понятие «ритмический рисунок». Музыкальные размеры. Такт и затакт. Чередование сильной и слабой долей такта. Отстукивание, прохлопывание, протопывание ритмических рисунков в движении. Упражнения на согласование движений с музыкой: акцентированная ходьба с одновременным махом вперед (назад, в сторону), движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ног на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт, через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные ориентиры зала, зоны зала, центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ, ориентировка в направлении движений, шеренга, колонна.

Практическая работа. Основные ориентиры и зоны зала: центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Перестроение из шеренги, в колонну, уступом и обратно. Изучение основных частей и ориентиров зала, изучение правил равнения в рисунках танца или гимнастической композиции по ориентирам зала. Пока звучит музыка, учащиеся произвольно передвигаются по залу. Педагог выбирает любое место в зале и с остановкой музыки громко называет фигуру построения (шеренга, колонна, круг). Дети должны как можно быстрее встать в заданную фигуру и назвать часть зала, в которой расположена фигура, ими построенная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Упражнения на координацию движений. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, тренировка.

Теоретические понятия и термины: согласованность движений частями тела, разноимённое поднятие, разноимённое опускание.

Практическая работа. Понятие «согласованность движений» частями тела. Разноимённое поднятие и опускание рук и ног - правая рука вверх, левая нога внизу на носок. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игра «Гонка с выбыванием»: участники игры под музыку начинают двигаться к финишу заданным сложнокоординационным движением. Кто ошибся или не исполняет музыкально или приходит к финишу последним выбывает из гонки. Остальные повторяют задание в обратном направлении. Музыка от раза к разу ускоряется.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка гимнаста. (22 часа).

4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов. (8 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: гибкость позвоночника, растяжка мышц, гибкость, техника выполнения.

Практическая работа. Правила развития гибкости позвоночника. Правила растяжки мышц ног. Основные упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений.

Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Гибкость позвоночника. Техника выполнения прогибов и наклонов. Упражнения разгрузки напряжения мышц спины после прогибов. Развитие подвижности в тазобедренных суставах: растяжка поперечного, продольных шпагатов. Упражнения для развития гибкости из исходного положения лёжа на спине, на животе, стоя на коленях, стоя у опоры и на середине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, силовые упражнения, сила рук, сила ног, сила туловища, сила спины, сила живота, прыгучесть, высота прыжка, амплитуда прыжка, зависание в прыжке.

Практическая работа. Техника безопасности в силовых упражнениях. Основные упражнения для развития силы рук, ног, туловища, спины, живота. Техника выполнения упражнений. Прыгучесть – высота, амплитуда прыжка и зависание в прыжке.

Упражнения для развития силы рук: упоры на руках - упор лёжа, упор на правой, левой руке, отжимания на бицепс, трицепс из положений лёжа, сидя и в упоре (лёжа или сзади) от стены, гимнастической скамьи, пола.

Упражнения для развития ног: силы стоп, силы голени, силы бедра. Подъём на носки, приседания, выпады.

Упражнения для развития прыгучести у опоры и на середине зала: трамплинные прыжки, разножки продольно, поперечно, прыжки с зависанием в позе, с оттянутыми носками, «козлик» с поворотом, касаясь, «флажок».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: статические упражнения, удержание равновесия, релевэ, «вытяжка», арабэски, ассана.

Практическая работа. Статические упражнения как основа удержания равновесия на поворотах. Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия. Статические упражнения: релевэ на полупальцах из I и II позиций ног и медленные повороты скрестным шагом в рэлевэ направо (налево). Равновесие на одной ноге, вторая согнута (passé), «вытяжка» - прямая нога вперёд, поддерживая рукой за голеностоп (в сторону) на правой (левой) ноге; «ласточка» - нога отведена назад руки в стороны; арабэски I и II у опоры и на середине. Статическое удержание различных поз и ассан ногами вверх: стойка на лопатках, стойка на правом (левом) плече.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: плоскости вращения, вращение скакалки, вертикальная плоскость, боковая плоскость; горизонтальная плоскость, фронтальная плоскость.

Практическая работа. Плоскости вращения скакалки. Вращение скакалки, сложенной вдвое в правой и левой вертикальных боковых плоскостях; в горизонтальной плоскости над собой; во фронтальной плоскости - перед собой. Прыжки через скакалку с вращением вперёд, назад с продвижением вперёд в беге, с высоким подниманием бедра, подскоками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Элементы акробатической подготовки. (16 часов).

5.1. Кувырок. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: акробатическая подготовка, кувырок, перекат на спину, группировка, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Акробатическая подготовка. Кувырок. Перекат на спину. Группировка. Начальное и конечное исходное положение. Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Подготовительные упражнения для кувырка вперёд. Подводящие упражнения для кувырка вперёд. Кувырок вперёд со страховкой и затем самостоятельно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.2. Стойка на лопатках. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на лопатках, перека́т на спину, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Стойка на лопатках. Перека́т на спину. Начальное и конечное исходное положение. Подготовительные упражнения для стойки на лопатках. Подводящие упражнения для стойки на лопатках. Стойка на лопатках с поддержкой. Самостоятельное выполнение стойки на лопатках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.3. Мост. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: гимнастический мост, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Гимнастический мост. Начальное и конечное исходное положение. Подготовительные упражнения для силы и удержания рук прямыми и напряжёнными; упражнения на растяжку мышц плечевого пояса. Подводящие упражнения: прогибы в спине у опоры, «сползание» руками прогибаясь по стене вниз и обратно, мост из исходного положения - лёжа на спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.4. Итоговое занятие. Мини-соревнования. (4 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Теоретические понятия и термины: правила проведения соревнований по гимнастике, критерии оценок, регламент.

Практическая работа. Мини-соревнования по укороченной программе. Итоговые внутригрупповые соревнования. Текущий контроль - сдача контрольных нормативов. Подведение итогов за полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 1 года обучения (72 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
2.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Ходьба, бег.	2
3.	Сентябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Техника выполнения упражнений разминки.	2
4.	Сентябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Техника выполнения упражнений.	2
5.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Разминка – защита от травм.	2
6.	Октябрь	2.4. Прыжки.	Виды и термины прыжков.	2
7.	Октябрь	3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	2
8.	Октябрь	2.4. Прыжки.	Прыжки у опоры.	2
9.	Ноябрь	1.2. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	2
10.	Ноябрь	3.1 Музыкально - ритмические упражнения.	Музыкальные размеры. Такт и затакт.	2
11.	Ноябрь	3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Начало и окончание движения с музыкой.	2
12.	Ноябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Правила составления комплексов партерной гимнастики.	2
13.	Декабрь	2.3. Партерная гимнастика.	Комплекс партерной гимнастики.	2
14.	Декабрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Упражнения на согласованность движений в медленном и быстром темпе.	2
15.	Декабрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Сложнокоординационные упражнения. Игра «Гонка с выбыванием».	2
16.	Декабрь	5.4. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Мини-соревнования. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	1.3. Профилактика травматизма выполнении упражнений по	Профилактика травматизма выполнении упражнений по специальной физической	2

		специальной физической подготовке.	подготовке.	
18.	Январь	4.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы рук.	2
19.	Январь	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Правила растяжки мышц ног и подвижности тазобедренных суставов.	2
20.	Январь	4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия.	2
21.	Февраль	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Основные упражнения для развития гибкости позвоночника.	2
22.	Февраль	4.2. Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы ног.	2
23.	Февраль	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Техника выполнения упражнений - гибкость.	2
24.	Февраль	4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	Повороты на одной и двух ногах.	2
25.	Март	4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Плоскости вращения скакалки. Прыжки через скакалку с вращением вперёд.	2
26.	Март	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Техника выполнения упражнений растяжки.	2
27.	Март	4.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы туловища.	2
28.	Март	4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Прыжки через скакалку с вращением назад.	2
29.	Апрель	1.4. Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	2
30.	Апрель	5.1. Кувырок.	Перекаты на спину. Техника выполнения кувырка вперёд.	2
31.	Апрель	5.1. Кувырок.	Кувырок вперёд.	2
32.	Апрель	5.2. Стойка на лопатках.	Техника выполнения стойки на лопатках.	2
33.	Май	5.2. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках.	2
34.	Май	5.3. Мост.	Техника выполнения моста.	2

35.	Май	5.3. Мост.	Мост из положения лёжа.	2
36.	Май	5.4. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Мини-соревнования. Промежуточная аттестация.	2
	Итого часов в год:			72

Учебно-тематический план 2 года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	6
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	Здоровый образ жизни.	2
1.3.	Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	2
2	Общая физическая подготовка.	12
2.1.	Ходьба, бег.	4
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	4
2.3.	Партерная гимнастика.	4
3.	Специальная физическая подготовка.	20
3.1.	Стретчинг.	8
3.2.	Гимнастические прыжки.	4
3.3.	Равновесия.	4
3.4.	Повороты.	4
4.	Техническая подготовка.	30
4.1.	Акробатика. Перекаты.	4
4.2.	Акробатика. Стойки.	4
4.3.	Акробатика. Мосты.	4
4.4.	Акробатика. Кувырки.	6
4.5.	Акробатика. Перевороты.	6
4.6.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	6
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	72

Содержание 2 года обучения (72 часа)

1. Теоретическая подготовка. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Здоровый образ жизни. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: здоровый образ жизни, состояние здоровья, жизнедеятельность, режим дня, питьевой режим.

Практическая работа. Понятие здорового образа жизни. Стороны жизни, влияющие на состояние здоровья. Значение воды в жизнедеятельности гимнастов. Беседа о здоровом образе жизни. Гигиена до, после и во время занятий гимнастикой. Режим дня. Соблюдение интервалов работы и отдыха. Правильное питание. Влияние вредных привычек на состояние здоровья.

Питьевой режим гимнастки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: стретчинг, подвижность суставов, мышцы.

Практическая работа. Подвижность суставов. Зависимость подвижности суставов от растяжки мышц. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (12 часов).

2.1. Ходьба, бег. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: виды ходьбы, виды бега, техника ходьбы, техника бега.

Практическая работа. Виды ходьбы. Виды бега. Техника выполнения различных видов ходьбы. Техника выполнения различных видов бега.

Виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. Разбор техники выполнения разных видов ходьбы. Виды бега: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Разбор техники выполнения разных видов бега.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общеразвивающие упражнения, разминка, беговая нагрузка, силовая нагрузка, игровая нагрузка, разминочный комплекс, техника выполнения, группы мышц.

Практическая работа. Использование общеразвивающих упражнений в разминке для подготовки организма к различным видам нагрузки - беговым, силовым, игровым и т.д. Виды разминочных комплексов с использованием общеразвивающих упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнения. Группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Комплексы общеразвивающих упражнений стоя и в движении, для подготовки к различным видам нагрузки: беговой, силовой, стрейчинга, акробатики по подгруппам.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Партерная гимнастика. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: исходное положение, техника выполнения упражнений, группы мышц.

Практическая работа. Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений для различных групп мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Комплекс партерной гимнастики для мышц ног: поднятие и опускание ног вправо и влево, через верх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка задней поверхности бедра с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Нижний пресс: поднятие ног в положении лежа на спине, поднятие и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны. Техника выполнения упражнений для мышц ног.

Комплекс партерной гимнастики для мышц туловища и рук: наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперёд (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодильчик», поднятие и опускание туловища руки за головой. Техника выполнения упражнений для мышц туловища.

Комплекс партерной гимнастики для мышц всего тела: упражнения лёжа на животе: упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка», упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания. Использование домашних заготовок упражнений для различных мышц тела.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (20 часов).

3.1. Стретчинг. (8 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мышцы человека, строение мышц человека, свойства мышц человека, растяжимость, эластичность, пластичность, стретчинг.

Практическая работа. Мышцы человека, их строение, виды и свойства (растяжимость, эластичность, пластичность). Техника упражнений стретчинга.

Упражнения для растяжки мышц шеи: наклон головы назад и вбок; наклон головы вперёд и вбок; растяжка задней поверхности шеи.

Упражнения для растяжки плеч и рук: растяжка передней, средней, задней части плеч; растяжка трицепсов и бицепсов; растяжка разгибателей запястья.

Упражнения для растяжки мышц грудного отдела позвоночника.

Упражнения для растяжки спины: растяжка мышц и поясницы, растяжка мышц-разгибателей спины; поза ребёнка; поза собаки мордой вниз; перевёрнутая растяжка спины. Упражнения для растяжки передней части

позвоночника: поза верблюда; поза собаки мордой вверх; прогиб назад стоя; наклон в сторону; скручивание позвоночника лёжа.

Упражнения для растяжки передней части бедра: растяжка квадрицепса лёжа, стоя на одном колене; растяжка мышц-сгибателей бедра; глубокий выпад.

Упражнения для растяжки задней части бедра: растяжка задней поверхности бедра со скакалкой лёжа; растяжка стоя; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон стоя; продольный шпагат; глубокий присед. «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленными ногами. Складка вперёд; поперечный шпагат. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра: отведение бедра; разведение бёдер в положении лежа на спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: прыжки, прыжки у опоры, подбивки ноги.

Практическая работа. Виды прыжков. Исходные положения для выполнения прыжков у опоры. Правила безопасного выполнения прыжков у опоры, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

Выполнение прыжков у опоры: подскоки, прыжки на двух ногах, с подниманием бедра, с захлёстыванием голени, подбивки ноги (передняя, боковая и задняя).

Прыжок ноги вместе, ноги врозь, прыжок со сменой ног – «ножницы».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: равновесия в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат.

Практическая работа. Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий.

Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки, равновесия с захватом назад («затяжка»).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: поворот скрестным шагом, одиночный поворот, повороты сериями, поворот на одной ноге в *passé*, поворот на одной ноге в «ласточке».

Практическая работа. Техника выполнения поворота скрестным шагом на полупальцах. Одиночный поворот скрестным шагом и повороты сериями. Техника выполнения поворотов на одной ноге в *passé*, «ласточке».

Подготовительные упражнения к поворотам на двух ногах: постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия в поворотах. Статические упражнения: «релевэ» на полупальцах из I и II позиций ног и медленные повороты скрестным шагом в рэлевэ направо (налево).

Медленное разучивание: из исходного положения – основная стойка руки в стороны, шаг правой в сторону, левую ногу скрестно, поднимаясь на носки поворот на двух. Чтобы затормозить или прекратить движение, нужно опуститься в повороте на пятки. Опускание на пятки, сделав поворот 360°. Повтор сериями, каждый раз увеличивая темп. Разучивание поворотов на полной стопе, выполнение их, разучивание поворотов на полупальцах.

Равновесие на одной ноге, вторая согнута (*passé*), «ласточка» - нога отведена назад руки в стороны; арабески I и II у опоры и на середине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (30 часов).

4.1. Акробатика. Перекаты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат на спину, безопасное выполнение, точки внимания, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на спину. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

Подготовительные упражнения к обучению перекату на спине: наклоны головы вперед, подбородок в упор на грудь, скругление спины в положении наклон вперед, руки на коленях.

Подводящие упражнения: «группировка» в положении лёжа на спине, сидя. В положении лёжа на спине в группировке покачивание вперед-назад, сохраняя спину округлой. Перекат назад из исходного положения - сидя и возвращение в исходное положение; перека́т из упора присев в исходное положение; перека́т из положения стоя в положение стоя.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на лопатках, стойка на плече, точки внимания, нюансы выполнения, правила страховки.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойки на лопатках и стойки на правом или левом плече. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Объяснение техники выполнения элементов. Подготовительные упражнения «орешек», поза ребёнка, «планка». Подводящие упражнения перека́т на спину, поза «плуг» с касанием пола ногами за головой. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами, с помощью педагога и без. Стойки на правом (левом) плече с согнутыми ногами, с прямыми ногами. Выполнение стоек с полной амплитудой и фиксацией в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Мосты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, мост, выполнение элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «мост» из положения лёжа на спине. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элемента.

Подготовительные упражнения: прогибы из положения лёжа на животе, «лодочка», «корзинка», «рыбка». Прогиб стоя на коленях назад с поддержкой руками сзади. Прогиб стоя боком к опоре с поддержкой одной рукой. Прогиб лицом к опоре, руки на опору.

Подводящие упражнения: стойка в упоре лёжа с фиксацией прямых рук; «собака лицом вниз» с фиксацией прямых рук; подъём таза из положения лёжа, согнув ноги с фиксацией таза в верхней точке.

Мост из положения лёжа на спине, с помощью и без страховки. Покачивания в положении мост - поочередные наваливания на руки, на ноги назад вперед. Фиксация позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: элемент «кувырок» вперед, элемент «кувырок» назад.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «кувырок» вперед. Основная техническая база элемента «кувырок» назад. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные движения к обучению перекату на спине: наклоны головы вперед, подбородок в упор на грудь, скругление спины в положении наклон вперед, руки на коленях.

Подводящие упражнения: «группировка» в положении лёжа на спине, сидя. В положении лёжа на спине в группировке покачиваемся вперед-назад, сохраняя спину округлой. Перекат назад из исходного положения - сидя и возвращение в исходное положение. Перекат из упора присев в исходное положение. Перекат из положения стоя в положение стоя.

Кувырок вперед со страховкой на гимнастическом мате, медленно. Кувырок вперед в темпе с полной амплитудой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевороты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: элемент «колесо» с правой ноги, элемент «колесо» с левой ноги.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «колесо» с правой ноги. Основная техническая база элемента «колесо» с левой ноги. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения: упор лёжа, «планка», махи ногами вперед-назад, в сторону лёжа и стоя у опоры.

Подводящие упражнения: «ножницы» у опоры, «флажок» - упор руками с подбивом маховой ногой. Стойка на руках с опорой на стену, перепрыгивание коврика с согнутыми ногами, имитируя колесо без выхода в стойку на руках.

Колесо со страховкой на мате. Колесо без страховки на мате.

«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу на полу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: скакалка, диаметр сечения скакалки, исходное положение, захват скакалки, движение кистями рук, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Практическая работа. Требования к скакалке - материал, диаметр сечения, длина. Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки и движение кистями рук. Техника вращения скакалки. Техника прыжков через скакалку. Захват скакалки за ручки (узлы).

Движения кистями рук, имитирующие вращение скакалки. Вращение скакалки в плоскостях - правой, левой фронтальной, горизонтальной. Разучивание прыжка через скакалку с вращением вперёд, назад из исходного положения - скакалка спереди, скакалка сзади. Прыжки через скакалку в темпе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (4 часа).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 2 года обучения (72 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	1.2. Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни.	2
3.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Виды ходьбы. Техника различных видов ходьбы.	2
4.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Виды бега. Техника различных видов бега.	2
5.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к стретчингу.	2
6.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к силовой нагрузке.	2
7.	Октябрь	1.3. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	2
8.	Октябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Техника упражнений, для различных групп мышц.	2
9.	Ноябрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Требования к скакалке. Техника вращения скакалки.	2
10.	Ноябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Комплекс партерной гимнастики для всего тела.	2
11.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Виды и свойства мышц. Мышцы человека, их строение.	2
12.	Ноябрь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекат из упора присев на спину. Группировка.	2
13.	Декабрь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекаты из положения лёжа на спине или животе в сторону.	2
14.	Декабрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника вращения скакалки.	2
15.	Декабрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника прыжков через скакалку.	2
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжимость - свойство мышц.	2

18.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойка на лопатках.	2
19.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойки на левом и правом плече.	2
20.	Январь	3.3. Равновесия.	Техника равновесия с ногой вперёд и в сторону, согнутой и прямой.	2
21.	Февраль	3.4. Повороты.	Техника выполнения поворота на двух ногах скрестным шагом.	2
22.	Февраль	3.1. Стретчинг.	Техника упражнений для растяжки плечевых суставов и рук.	2
23.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Техника выполнения моста из положения лёжа на спине.	2
24.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Мост со страховкой и без страховки.	2
25.	Март	3.2. Гимнастические прыжки.	Виды прыжков.	2
26.	Март	3.3. Равновесия.	Техника равновесий «ласточка», «арабески».	2
27.	Март	3.1. Стретчинг.	Техника упражнений для растяжки позвоночника.	2
28.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения кувырков.	2
29.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок вперёд.	2
30.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок назад.	2
31.	Апрель	3.2. Гимнастические прыжки.	Техника выполнения прыжков у опоры.	2
32.	Апрель	3.4. Повороты.	Разучивание поворотов на полупальцах на одной ноге.	2
33.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Техника выполнения переворота «колесо».	2
34.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Колесо со страховкой.	2
35.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Колесо.	2
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
Итого часов в год:				72

Учебно-тематический план 3 года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	6
1.1.	Вводное занятие. Материально техническая база для занятий гимнастикой.	2
1.2.	Показатели состояния здоровья.	2
1.3.	Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	2
2.	Общая физическая подготовка.	12
2.1.	Ходьба, бег.	2
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	2
2.3.	Силовые упражнения.	4
2.4.	Партерная гимнастика.	4
3.	Специальная физическая подготовка.	20
3.1.	Стретчинг.	8
3.2.	Гимнастические прыжки.	4
3.3.	Равновесия.	4
3.4.	Повороты.	4
4.	Техническая подготовка.	30
4.1.	Акробатика. Перекаты.	4
4.2.	Акробатика. Стойки.	4
4.3.	Акробатика. Мосты.	4
4.4.	Акробатика. Кувырки.	4
4.5.	Акробатика. Перевороты.	6
4.6.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	4
4.7.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	4
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	72

Содержание 3 года обучения (72 часа)

1. Теоретическая подготовка. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Материально техническая база для занятий гимнастикой. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, материально техническая база.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Материально техническая база для занятий гимнастикой. Подвижные игры. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Показатели состояния здоровья. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: показатели состояния здоровья, субъективные показатели, объективные показатели, частота сердечных сокращений.

Практическая работа. Показатели состояния здоровья: субъективные, объективные.

Заполнение листа самооценки состояния здоровья. Субъективные показатели состояния здоровья: самочувствие, аппетит, настроение, желание заниматься, работоспособность, болевые ощущения. Объективные показатели здоровья: частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, масса тела. Измерение частоты сердечных сокращений до нагрузки, во время нагрузки и после нагрузки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: гибкость позвоночника, осанка, подвижность суставов.

Практическая работа. Подвижность суставов. Гибкость позвоночника. Сохранение красивой осанки. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (12 часов).

2.1. Ходьба, бег. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: спортивная ходьба, тренировочный бег, функциональные возможности организма человека.

Практическая работа. Спортивная ходьба. Тренировочный бег. Значение тренировочного бега для развития функциональных возможностей организма человека.

Спортивная ходьба - ходьба перекатом с пятки на носок, руки, согнутые в локтях, выносятся вперед – назад, разноименно с ногами, двигающимися без фазы отрыва обеих ног от земли. Виды тренировочного бега: короткие средние и длинные дистанции. Челночный бег. Интервальный бег.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общеразвивающие упражнения, беговая нагрузка, силовая нагрузка, игровая нагрузка, разминочный комплекс.

Практическая работа. Использование общеразвивающих упражнений в разминке для подготовки организма к различным видам нагрузки - беговым, силовым, игровым и т.д. Виды разминочных комплексов из общеразвивающих упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Требования к общеразвивающим упражнениям в зависимости от возраста и подготовленности.

Комплексы общеразвивающих упражнений стоя и в движении, для подготовки к различным видам нагрузки - беговой, силовой подготовки, стретчинга, акробатики по подгруппам. Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений разной направленности. Проведение самостоятельно составленных комплексов общеразвивающих упражнений в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Силовые упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мышцы живота, прямые мышцы, поперечные мышцы, косые мышцы, верхний пресс, нижний пресс.

Практическая работа. Строение мышц живота: прямые, поперечные и косые мышцы. Верхний пресс. Нижний пресс.

Техника выполнения упражнений для верхнего пресса. Из исходного положения лёжа на спине с согнутыми ногами, подъём верхней части тела без отрыва поясницы от пола. Подъём верхней части тела в положение сидя.

Техника выполнения упражнений для нижнего пресса: подъём согнутых ног из положения лёжа на спине до прямого угла в тазобедренном суставе. Подъём прямых ног из положения лёжа до прямого угла в тазобедренном суставе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.4. Партерная гимнастика. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: комплекс партерной гимнастики.

Практическая работа. Правила составления комплексов партерной гимнастики.

Составление комплексов партерной гимнастики для мышц ног. Составление комплексов партерной гимнастики для мышц туловища и рук. Составление комплексов партерной гимнастики для мышц всего тела. Самостоятельное проведение составленных комплексов в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (20 часов).

3.1. Стретчинг. (8 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: растяжка, гибкость, техника растяжки мышц в партере, растяжка мышц позвоночника, упражнение «Мост», квадрицепс.

Практическая работа. Значение растяжки и гибкости для танцоров и гимнасток. Техника растяжки мышц в партере. Растяжка мышц позвоночника – подготовка к упражнению «Мост».

Упражнения для растяжки плеч и рук: растяжка передней, средней, задней части плеч; растяжка трицепсов и бицепсов; растяжка сгибателей запястья сидя или в седе на коленях.

Упражнения для растяжки мышц грудного отдела позвоночника в положениях лёжа на животе, «кошечка» - стоя в упоре на коленях.

Упражнения для растяжки мышц спины: растяжка мышц и поясницы, растяжка мышц-разгибателей спины лёжа на спине; поза ребёнка; поза собаки мордой вниз; перевёрнутая растяжка спины.

Упражнения для растяжки передней части позвоночника: поза верблюда; поза собаки мордой вверх; прогиб лёжа; наклон в сторону; скручивание позвоночника лёжа.

Упражнения для растяжки передней части бедра: растяжка квадрицепса лёжа, стоя на одном колене; растяжка мышц-сгибателей бедра.

Упражнения для растяжки задней части бедра: растяжка задней поверхности бедра со скакалкой лёжа; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон ноги врозь; продольный шпагат; глубокий присед. «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленными ногами. Складка вперёд; поперечный шпагат. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, в упоре сидя на коленях, сидя; поза голубя.

Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра: отведение бедра; разведение бедер в положении лёжа на спине.

Упражнения для растяжки подъёма (верхнего свода) стопы.

Упражнения для разгрузки мышц после стретчинга в партере.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: страховка во время выполнения прыжков, техническая база прыжков на середине, поперечная разножка, продольная правая разножка продольная левая разножка.

Практическая работа. Правила страховки во время выполнения прыжков. Основная техническая база прыжков на середине. Техника выполнения поперечной разножки. Техника выполнения продольной правой или левой разножки.

Подводящие упражнения к выполнению разножек: прыжки с отянутыми ногами; прыжки, поджав ноги.

Разножки поперечные и продольные у опоры. Разножки без опоры со страховкой и самостоятельно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: высокое равновесие, равновесие на полной стопе.

Практическая работа. Техника выполнения высокого равновесия на полной стопе.

Равновесие на полной стопе с удержанием безопорной ноги рукой. Высокое равновесие на полной стопе с удержанием ноги в шпагат рукой одноимённой, разноимённой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: поворот на одной ноге в позе «флажок», фазы поворота, замах, выход в позу, вращение, остановка.

Практическая работа. Техника выполнения поворотов на одной ноге в позе «флажок». Фазы поворота: замах, выход в позу, вращение, остановка.

Равновесие на полной стопе с удержанием безопорной ноги рукой. Высокое равновесие на полной стопе с удержанием ноги в шпагат рукой одноимённой, разноимённой.

Первая фаза поворота: исходное положение: выпад правой вперёд. Подворот корпуса налево, руки отводятся налево. Возвращение корпуса до прямого положения и руки в стороны.

Вторая фаза поворота: вращение и удержание позы, «центра тяжести» над площадью опоры.

Третья фаза поворота: остановка вращения увеличением площади опоры за счёт опускания безопорной ноги на пол и раскрытие рук в стороны для увеличения радиуса вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (30 часов).

4.1. Акробатика. Перекаты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат в сторону из упора на коленях, правила безопасного выполнения, точки внимания, нюансы выполнения элемента, страховка во время выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекаат в сторону из упора на коленях. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Движение дугой или разгибом — переход из упора лёжа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, на одну ногу (согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов). Медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полёта (перекидки) - вперёд, назад с разных положений. Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элементов, стойка на груди, «точка внимания», нюансы выполнения элемента, страховка во время выполнения элементов.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойки на груди. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Объяснение техники выполнения элемента. Подготовительные упражнения - «кошечка», «коробочка», «корзинка». Подводящие упражнения - перекаат на грудь: прогиб стоя на коленях, прогибы в положении лёжа с опорой, «лодочка», «рыбка». Стойка на груди с заходом через перекаат в прогибе. Стойка на груди с полной амплитудой и фиксацией позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Мосты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, мост из положения стоя., правила безопасного выполнения, наваливание на ноги качем вперед-назад, мост из положения стоя.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – мост из положения стоя. Правила безопасного выполнения, «точки внимания» - наваливание на ноги качем вперед-назад. Правила страховки во время

выполнения моста из положения стоя. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, прогиб у стены в упор руками на стену и обратно в положение стоя. Мост из положения стоя у стены – опускание в прогиб, переступая руками по стене вниз, до опускания рук на пол и подъём, переступая руками вверх по стене до исходного положения. Качание вперед - назад, перенося вес с рук на ноги, в положении мост. В каче вперёд, наваливание на ноги и резкое выпрямление колен для вставания.

Мост из положения стоя и сидя, согнув ноги через выкрут одной руки.

Переход из моста в позу собака лицом вниз и опять в мост.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, длинный кувырок через плечо, безопасное выполнение, исходное положение, правила страховки.

Практическая работа. Основная техническая база элемента длинный кувырок через плечо. Правила безопасного выполнения. Исходные положения. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подводящие упражнения: выпрыгивание из упора присев вверх, стараясь прогнуться и закинуть ноги назад. Перекаты на спину из положения стоя с выпрыгиванием.

Кувырок «Панда» - кувырок через плечо из исходного положения - стоя на одном колене.

Кувырок через плечо из исходного положения – упор присев. Одиночные кувырки, кувырки сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевероты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента полупереверот, нюансы выполнения элемента, исходное положение сидя с колена, исходное положение стоя.

Практическая работа. Основная техническая база элемента полупереверот, Правила безопасного выполнения полупереверота. Нюансы выполнения элемента из различных исходных положений - из положения

сидя с колена, стоя. Подготовительные и подводящие упражнения для полупереворота из седа в положение стоя.

Подготовительные и подводящие упражнения для разучивания полупереворота вперёд. Фиксация упора лёжа на боку на правую и левую руку в течении 10 секунд. Ходьба в упоре лёжа на боку по часовой стрелке и против часовой стрелки. Спрыгивание с гимнастической скамейки боком с опорой правой (левой) рукой на пол. Перепрыгивание мата в поперечном направлении боком с опорой рукой на его середину.

Полуперевороты вперёд, назад с перепрыгиванием с одной части тела на другую.

Медленный переворот вперёд на две ноги - с шага махом одной и толчком другой ногой. Выход в стойку на руках, глядя на руки, и затем через прогиб в спине опускание ноги в положение мост, вставание с моста качем бёдрами вперед. Медленный переворот вперёд на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; через стойку на руках, глядя на руки, и затем через прогиб в спине опускание ноги поочередно на пол и встаем в основную стойку.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: взаимодействие с партнёром, поддержки, наваливания, физические данные, вес, рост.

Практическая работа. Правила техники безопасности при взаимодействии с партнёром. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Падающие» положения, связующие и вспомогательные движения. Анализ изучаемых элементов.

Наваливание на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками при переходе из одного положения в другое.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника прыжков через скакалку, прыжки на месте, прыжки с продвижением, прыжки с изменяющимся темпом вращения.

Практическая работа. Техника прыжков через скакалку на месте, с продвижением, с изменяющимся темпом вращения.

Прыжки через скакалку на месте, с вращением вперёд, назад; с продвижением в беге с высоким подниманием бедра и с захлестом голени; в боковом галопе; с изменяющимся темпом вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (4 часа).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 3 года обучения (72 часа)

№ п\п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Теоретическая подготовка. 1.1. Вводное занятие.	Материально техническая база для занятий гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Ходьба, бег.	2
3.	Сентябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения.	2
4.	Сентябрь	1.3. Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	2
5.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Понятие верхний пресс и нижний пресс.	2
6.	Октябрь	2.4. Партерная гимнастика.	Правила составления комплексов партерной гимнастики.	2
7.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Строение мышц живота.	2
8.	Октябрь	2.4. Партерная гимнастика.	Самостоятельное составление комплексов партерной гимнастики.	2
9.	Ноябрь	1.2. Показатели состояния здоровья.	Показатели состояния здоровья.	2
10.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Значение растяжки для танцоров и гимнасток.	2
11.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Техническая база прыжков на середине.	2
12.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Техника поперечной и продольных разножек.	2
13.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Техническая база высокого равновесия на полной стопе.	2
14.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Равновесие с удержанием безопорной ноги рукой	2
15.	Декабрь	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц спины в партере.	2
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	3.4. Повороты.	Фазы поворота на одной ноге.	2
18.	Январь	3.4. Повороты.	Фазы поворота: замах, выход в позу, вращение, остановка.	2

19.	Январь	4.1. Акробатика. Перекаты	Перекат в сторону из упора сидя на коленях с выпрямлением ног.	2
20.	Январь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекат в сторону из упора сидя на коленях с выпрямлением ног и упором на локти сзади.	2
21.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Подготовительные и подводящие упражнения для стойки на груди.	2
22.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойка на груди.	2
23.	Февраль	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц бедра в партере.	2
24.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Техника выполнения моста из положения стоя.	2
25.	Март	4.3. Акробатика. Мосты.	Мост со страховкой и без страховки.	2
26.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника кувырка через плечо.	2
27.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок «Панда».	2
28.	Март	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц ног в партере.	2
29.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Полупереворот вперёд на одну руку.	2
30.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Полупереворот назад на одну руку	2
31.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Техника переворота вперёд на две ноги, на одну ногу.	2
32.	Апрель	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром.	2
33.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Требования к партнёрам при выполнении поддержек и наваливаний.	2
34.	Май	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника прыжков через скакалку с изменяющимся темпом вращения.	2
35.	Май	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку	Техника прыжков через скакалку на месте и с продвижением.	2
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
Итого часов в год:				72

Учебно-тематический план 4 года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	6
1.1.	Вводное занятие. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой.	2
1.2.	Дневник самоконтроля.	2
1.3.	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом.	2
2.	Общая физическая подготовка.	12
2.1.	Разминка, разогрев.	4
2.2.	Беговые упражнения.	4
2.3.	Силовые упражнения.	4
3.	Специальная физическая подготовка.	20
3.1.	Стретчинг.	8
3.2.	Гимнастические прыжки.	4
3.3.	Равновесия.	4
3.4.	Повороты.	4
4.	Техническая подготовка.	30
4.1.	Акробатика. Мосты.	4
4.2.	Акробатика. Стойки.	4
4.3.	Акробатика. Перекаты.	4
4.4.	Акробатика. Кувырки.	4
4.5.	Акробатика. Перевороты.	6
4.6.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	4
4.7.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	4
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
5.2.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	72

Содержание 4 года обучения (72 часа)

1. Теоретическая подготовка. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, развитие организма.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. Подвижные игры. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Дневник самоконтроля. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: самоконтроль, динамика показателей физического развития, динамика показателей весоростовых показателей, дневник самоконтроля.

Практическая работа. Самоконтроль. Значение самоконтроля при занятиях гимнастикой. Динамика показателей физического развития и весоростовых показателей.

Заполнение первой части дневника самоконтроля. Выполнение нормативов общей физической подготовки согласно возрасту. Измерение веса и роста. Сравнение показателей в начале и в конце года. Выявление динамики показателей физического развития и весоростовых показателей. Правила здорового образа жизни.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: травматизм, гибкость позвоночника, подвижность суставов.

Практическая работа. Подвижность суставов. Гибкость позвоночника. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (12 часов).

2.1. Разминка, разогрев. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: разогрев, разминка, стретчинг, беговые упражнения, прыжковая подготовка, силовая подготовка.

Практическая работа. Техника выполнения разогрева и разминки перед занятием стретчингом. Техника выполнения разогрева и разминки перед беговыми упражнениями. Разминка и разогрев перед прыжковой подготовкой. Разминка и разогрев перед силовой подготовкой.

Разминка и разогрев перед беговой подготовкой. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении перед беговой подготовкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в беговых упражнениях.

Разминка и разогрев перед прыжковой подготовкой. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении перед прыжковой подготовкой.

Комплексы общеразвивающих упражнений по кругу перед силовой подготовкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в силовых упражнениях.

Разминка и разогрев перед стретчингом. Комплексы партерной гимнастики перед стретчинговой нагрузкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в упражнениях стретчинга.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Беговые упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: тренировочный бег, функциональные возможности организма человека, интервал, интервальный бег, самоконтроль, частота сердечных сокращений.

Практическая работа. Тренировочный бег – средство развития функциональных возможностей организма человека. Интервал. Интервальный бег. Приёмы самоконтроля частоты сердечных сокращений при выполнении тренировочного бега.

Тренировочный бег по залу на время 1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

Интервальный бег по залу по 40 секунд с переходом на ходьбу 20 секунд; по 50 секунд с переходом на ходьбу 10 секунд.

Разбор приёмов самоконтроля частоты сердечных сокращений при выполнении тренировочного бега.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Силовые упражнения. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: силовые упражнения, мышцы рук, задняя поверхность бедра, передняя поверхность бедра, мышцы внутренней поверхности бедра, мышцы внешней поверхности бедра, силовые упражнения, мышцы спины, мышцы живота.

Практическая работа. Техника силовых упражнений на укрепление мышц рук. Техника силовых упражнений на укрепление задней и передней поверхности бедра. Техника упражнений на укрепление мышц внутренней и внешней поверхности бедра. Техника силовых упражнений на укрепление мышц спины и живота.

Силовые упражнения для мышц рук:

– упоры и стойки на прямых руках, на одной руке в положениях лёжа, сидя, стоя в движении;

– отжимания, жимы, подтягивания.

Силовые упражнения для мышц бедра:

– силовые упражнения для мышц передне-задней поверхности бедра: махи вперед-назад, захлёсты голени в ходьбе, беге, стоя, в колено - локтевой позе, удержание ноги вперед, назад в течении 15, 30, 45 секунд на угол 45, 90, 135 градусов;

– силовые упражнения для мышц внутренней и внешней поверхности бедра: отведение ноги в сторону в положении стоя у опоры, разведение ног в стороны в положении лёжа с отягощением и без.

Упражнения для укрепления мышц спины: «рыбки» и «лодочки» с поворотами верхней части туловища направо и налево, имитация плавания «кролем».

Силовые упражнения для укрепления косых мышц живота:

– верхний и нижний, косой пресс;

– наклоны вперед в стороны, со скручиванием, с отягощением.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (20 часов).

3.1. Стретчинг. (8 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: режим работы мышц, растяжка, статический режим, динамический режим, баллистический режим, снятие напряжения с мышц, снятие напряжения с опорно-двигательного аппарата.

Практическая работа. Режимы работы мышц во время растяжки: статические, динамические, баллистические. Техника выполнения упражнений для снятия напряжения с мышц и опорно-двигательного аппарата после стретчинга (затяжка).

Упражнения растяжки в динамическом режиме. Упражнения растяжки в статическом режиме. Упражнения растяжки в баллистическом режиме.

Растяжка мышц верхнего плечевого пояса в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц позвоночника в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц задней поверхности бедра в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц передней поверхности бедра в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка подъёма стопы в трёх режимах, сидя и стоя у опоры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, приземление, разбег перед прыжком, полёт, прыжок касаясь, разбег напрыгиванием, техническая база элемента, открытый прыжок, безопасное выполнение, точки внимания, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Этапы прыжка: приземление, разбег перед прыжком, полёт. Техника выполнения прыжка касаясь. Разбег напрыгиванием. Техническая база элемента открытый прыжок. правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента «открытый прыжок».

Этапы прыжка. Спрыгивание с гимнастической скамейки для разучивания этапа приземление: ноги вместе, ноги врозь, на одну ногу правую, затем левую. Галоп правой (левой) ногой как разбег перед прыжком. Три последних шага перед прыжком, определяющие высоту и дальность полёта. Правильное отталкивание от опоры. Полёт и раскрытие позы прыжка. Напрыгивание, как разбег перед прыжком касаясь. Поза в полёте прыжка касаясь. Выполнение прыжка касаясь с напрыгивания в полной амплитуде и темпе. Разбег перед открытым прыжком. Поза в полёте открытого прыжка. Выполнение открытого прыжка с полной амплитудой и в темпе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: равновесия, равновесие на полной стопе, равновесие на полупальцах одной ноги, равновесие с удержанием рукой ноги в шпагат, равновесие с удержанием ноги в шпагат силой мышц.

Практическая работа. Основные исходные положения во время выполнения изучаемых равновесий. Техника равновесия на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Техника равновесия с удержанием рукой ноги в шпагат и удержанием ноги в шпагат силой мышц.

Равновесия на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные статические позы на одной ноге. Подводящие упражнения для высокого равновесия - удержание рукой ноги под углом 135° вперед (в сторону) рукой и силой мышц. Выполнение высокого равновесия с полной амплитудой с удержанием в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: повороты на одной ноге в высоком равновесии, захват ноги вперёд, захват ноги в сторону, центр тяжести, площадь опоры, заземление, остановка вращения.

Практическая работа. Техника выполнения поворотов на одной ноге в высоком равновесии. Техника захвата ноги вперёд, в сторону.

Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные позы на одной ноге. Подводящие упражнения - удержание рукой ноги под углом 135° вперед (в сторону) рукой и силой мышц. Техника выполнения захвата ноги на полной стопе и на полупальцах. Способы захвата ноги вперёд, в сторону. Техника выполнения равновесия с захватом ноги в шпагат на полупальцах. Выполнение поворота с полной амплитудой.

Техника выполнения поворота. Применение правила удержания баланса – центр тяжести находится над площадью опоры. Нюансы выполнения – «заземление» в конце поворота для остановки вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (30 часов).

4.1. Акробатика. Мосты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мост на одну ногу, мост на одну руку, мост на локтях, точки внимания, подвижность в плечевых суставах.

Практическая работа. Основная техническая база элементов мост на одну ногу, мост на одну руку. Правила безопасного выполнения моста на локтях. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах, нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов.

Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену - переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти.

Мост с опусканием на одну руку и вставание с моста на одной руке. Мост на одну руку из положения сидя и обратно в положение сидя. Мост на одну ногу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на предплечьях в прогибе «Мексиканка», стойка на предплечьях без прогиба.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – стойка на предплечьях в прогибе «Мексиканка» и без прогиба. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения стойки на предплечьях.

Техника выполнения элементов. Подготовительные упражнения - упор лёжа, «планка», мост, мост на предплечьях.

Подводящие упражнения: из исходного положения мост - опускание рук на предплечья и фиксация позы на 10 секунд. В положении мост на предплечьях наваливание на руки и подъём на носки. В положении мост на предплечьях поднимание вверх согнутую затем прямую ногу поочередно, «ловим баланс», чтобы ноги не касались пола.

Выполнение стойки на предплечьях в прогибе с опорой ногами о стену и без опоры. Выполнение стоек с полной амплитудой и фиксацией в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Перекаты. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: перекат на спину из упора присев согнувшись, переход через плечо в перекат на грудь прогнувшись, движения дугой.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на спину из упора присев согнувшись с переходом через плечо в перекат на грудь прогнувшись. Правила безопасного выполнения движений дугой. «Точки внимания» - своевременная постановка рук на пол, нюансы выполнения элемента.

Техника выполнения элемента. Подготовительные упражнения «кошечка», «коробочка», «корзинка», «лодочка», «орешек».

Подводящие упражнения: прогибы в положении лежа с опорой на руки, перекат на грудь; перекат на спину из положения упор присев; перекат на спину с выходом в стойку на плечах. Стойка на правом и левом плече.

Перекат согнувшись - прогнувшись с полной амплитудой и фиксацией позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: твист – кувырок, пируэт – кувырок», вестибулярный аппарат, ориентация в пространстве.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – твист - кувырок и пируэт – кувырок. Правила безопасного выполнения элементов. «Точки внимания» на развитие вестибулярного аппарата и чёткость ориентации в пространстве. Нюансы выполнения элементов Правила страховки во время выполнения элементов.

Разучивание твист – прыжка с поворотом на 180°. Контролирование точности градуса поворота при приземлении. Повторение правил выполнения длинных кувырков вперед и назад через голову из упора присев и из положения стоя.

Соединение твиста и кувырка вперёд, твиста и кувырка назад. Выполнение в темпе с полной амплитудой отдельно и сериями.

Разучивание пируэта – прыжка с поворотом на 360°. Контролирование точности градуса поворота при приземлении. Повторение правил выполнения длинных кувырков вперёд и назад через голову - из упора присев и из положения стоя.

Соединение пируэта и кувырка вперёд, пируэта и кувырка назад. Выполнение в темпе с полной амплитудой отдельно и сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевороты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: арабский переворот, перекидка - перевороты назад махом левой и правой ногой.

Практическая работа. Основная техническая база элементов арабский переворот, перекидка - перевороты назад махом левой и правой ногой. Правила безопасного выполнения арабского переворота. Правила безопасного выполнения переворотов назад. «Точки внимания». Нюансы выполнения элементов. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подводящие упражнения: стойка на руках, мост из положения стоя, мост из положения стоя на локтях. Стойки на руках в прогибе с упором ногами в стену, переворот «колесо», переворот вперёд на две ноги. Повторение правил выполнения переворота вперёд на одну ногу. Поочередная постановка руки в перевороте и после завершения переворота отшагивание назад. Точки постановки рук. «Арабский переворот» со страховкой и без, с продвижением и арабский переворот на месте одиночно и сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общий центр тяжести при работе в паре, взаимодействие с партнёром, партерные поддержки, наваливания.

Практическая работа. Общий центр тяжести при работе в паре. Техника безопасности при выполнении основных элементов. Правила взаимодействия с партнёром в партерных подержках. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

Партерные поддержки в паре. Последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых поддержек. Исполнение поддержек со страховкой и без.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника выполнения, сложные прыжки через скакалку.

Практическая работа. Техника выполнения сложных прыжков через скакалку. Повторение ранее изученных прыжков. Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперёд и назад. Прыжки через скакалку с двойным вращением. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (4 часа).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (2 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 4 года обучения (72 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	2.1. Разминка, разогрев.	Разминка перед беговой и прыжковой подготовкой.	2
3.	Сентябрь	2.2. Беговые упражнения.	Тренировочный бег. Интервальный бег.	2
4.	Сентябрь	2.2. Беговые упражнения.	Самостоятельный контроль частоты сердечных сокращений до и после бега.	2
5.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц рук. Силовые упражнения для ног.	2
6.	Октябрь	2.1. Разминка, разогрев.	Разминка перед силовой подготовкой.	2
7.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц спины и живота.	2
8.	Октябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки со скрестным и с двойным вращением скакалки.	2
9.	Ноябрь	1.3. Предупреждение травматизма на занятиях стретчингом.	Правила техники безопасности, работа мышц на занятиях стретчингом.	2
10.	Ноябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через сложенную скакалку.	2
11.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Статический режим стретчинга.	2
12.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Этапы прыжка. Техника прыжка «касаюсь».	2
13.	Декабрь	3.1. Стретчинг.	Динамический режим стретчинга. Баллистический режим стретчинга.	2
14.	Декабрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Разбег – напрыгивание. Техника «открытого прыжка».	2
15.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Равновесие на полной стопе, на полупальцах.	2
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжка верхнего плечевого пояса и позвоночника в трёх режимах.	2
18.	Январь	1.2. Дневник самоконтроля.	Дневник самоконтроля.	2

19.	Январь	3.3. Равновесия.	Высокое равновесие с полной амплитудой.	2
20.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжка бедра в трёх режимах.	2
21.	Февраль	4.1. Акробатика. Мосты.	Техника моста на одну ногу.	2
22.	Февраль	4.1. Акробатика. Мосты.	Техника моста на одну руку.	2
23.	Февраль	3.4. Повороты.	Техника поворотов на одной ноге в высоком равновесии.	2
24.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Техника стойки на предплечьях «мексиканка».	2
25.	Март	4.2. Акробатика. Стойки.	«Мексиканка» у стены и на середине.	2
26.	Март	3.4. Повороты.	Поворот на одной ноге в высоком равновесии.	2
27.	Март	4.3. Акробатика. Перекаты.	Техника переката на спину с переходом на грудь.	2
28.	Март	4.3. Акробатика. Перекаты.	Перекат «согнувшись – прогнувшись».	2
29.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения «твист – кувырок».	2
30.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения «пируэт – кувырок».	2
31.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Правила страховки переворотов. Техника «арабского переворота».	2
32.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Подводящие упражнения. «Арабский переворот» с продвижением.	2
33.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	«Арабский переворот» на месте.	2
34.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Техника партерных поддержек в паре. Понятие «общий центр тяжести».	2
35.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром. Партерные поддержки.	2
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	2
Итого часов в год:				72

Учебно-тематический план 1 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	3
1.2.	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	3
1.3.	Профилактика травматизма при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.	3
1.4.	Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	3
2.	Общая физическая подготовка	24
2.1.	Ходьба, бег.	3
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	6
2.3.	Партерная гимнастика.	9
2.4.	Прыжки.	6
3.	Ритмическая гимнастика.	15
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения.	6
3.2.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	3
3.3.	Упражнения на координацию движений.	6
4.	Специальная физическая подготовка гимнаста.	33
4.1.	Упражнения на развитие подвижности суставов.	12
4.2.	Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	9
4.3.	Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	6
4.4.	Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	6
5.	Элементы акробатической подготовки.	24
5.1.	Кувырок.	6
5.2.	Стойка на лопатках.	6
5.3.	Мост.	6
5.4.	Итоговые занятия. Мини-соревнования.	6
	Итого:	108

Содержание 1 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (12 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, физическое развитие, режим занятий, человеческий организм, часть тела.

Практическая работа. 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 зале, в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание образовательного модуля «Гимнастика» (базовый уровень). Строение человеческого организма, элементарные сведения: название частей тела и основных органов человека. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, ритмическая гимнастика, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. Правила поведения на занятиях по ритмической гимнастике. Режим занятий. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий ритмической гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по ритмической гимнастике.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

1.3. Профилактика травматизма при выполнении упражнений по специальной физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, специальная физическая подготовка, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по специальной физической подготовке. Правила поведения. Режим занятий.

Влияние занятий специальной физической подготовкой на физическое развитие. Цели занятий специальной физической подготовкой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий специальной физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

1.4. Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, акробатическая подготовка, правила поведения, режим занятий.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по акробатической подготовке. Правила поведения. Режим занятий. Влияние занятий акробатикой на физическое развитие. Цели занятий акробатической подготовкой. Требования к одежде и обуви. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в зале во время занятий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка. (24 часа).

2.1. Ходьба, бег. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, эстафета, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника выполнения ходьбы, техника выполнения бега, виды ходьбы, виды бега, тренировочный бег, бег противоходом, бег змейкой, бег по диагонали.

Практическая работа. Техника выполнения ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега. Тренировочный бег. Бег и ходьба со сменой направлений: противоходом, змейкой, по диагонали.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг по кругу по диагонали. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Тренировочный бег на время от 1 до 3 минут. Эстафета с применением изученных видов бега и ходьбы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, техника выполнения упражнений, упражнения разминки, защита от травм, спортивный результат.

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Упражнения разминки. Значение разминки как средства защиты от травм и улучшения спортивного результата.

Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием: наклонов и поворотов головы, круговых движений прямыми руками вперёд и назад, поворотов туловища и наклонов вправо и влево, приседаний, выпадов. Самостоятельное проведение разминки в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Партерная гимнастика. (9 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, техника выполнения упражнений, комплекс партерной гимнастики.

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Правила составления комплексов партерной гимнастики. Дозировка упражнений партерной гимнастики для младших школьников.

Комплексы партерной гимнастики с использованием:

– упражнений из исходного положения сидя: наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «бабочки»), поочередное, затем одновременное поднятие ног;

– упражнений из исходного положения лёжа на спине: махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», «орешек»; подъём туловища с опорой на согнутые ноги и плечи, подъём ног до касания пола за головой; опускание согнутых в колене ног вправо и влево; разведение ног врозь и сведение вместе;

– упражнений из исходного положения лёжа на животе: поднятие туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднятие и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», волна;

– упражнений из исходного положения стоя в упоре на коленях: «кошечка», махи в сторону и назад;

– упражнений из исходного положения стоя на коленях: сед вправо и влево, прогиб назад, наклоны вправо, влево.

Составление и проведение двух комплексов партерной гимнастики: для развития мышц ног, для развития мышц брюшного пресса и спины.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.4. Прыжки. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: Исходные положения для выполнения прыжков, виды прыжков, термины прыжков, техника выполнения прыжков.

Практическая работа. Исходные положения для выполнения прыжков. Виды и термины прыжков. Техника выполнения.

Прыжки у опоры: на двух ногах, с отянутыми ногами, с зависанием в позе, с подбивом ногами.

Прыжки на середине зала: на двух ногах с отянутыми ногами, с продвижением вперед, подскоки с напрыгиванием правой и левой ногами, прыжки ноги вместе ноги врозь. Трамплинные прыжки: с поджатыми ногами, невыворотом, выворотом, «лягушка», с прямыми ногами, «разножка» - ноги врозь, правой вперед, левой вперед.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Ритмическая гимнастика. (15 часов).

3.1. Музыкально-ритмические упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: ритм музыки, ритмический рисунок, музыкальный размер, такт, затакт, сильная доля такта, слабая доля такта, отстукивание, прохлопывание, протопывание.

Практическая работа. Ритм музыки. Понятие «ритмический рисунок». Музыкальные размеры. Такт и затакт. Чередование сильной и слабой долей такта. Отстукивание, прохлопывание, протопывание ритмических рисунков в движении. Упражнения на согласование движений с музыкой: акцентированная ходьба с одновременным махом вперед (назад, в сторону), движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ног на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт, через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: основные ориентиры зала, зоны зала, центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ, ориентировка в направлении движений, шеренга, колонна.

Практическая работа. Основные ориентиры и зоны зала: центр зала, середина зала, края зала, передняя часть зала, задняя часть зала, диагональ. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Перестроение из шеренги, в колонну, уступом и обратно. Изучение основных частей и ориентиров зала, изучение правил равнения в рисунках танца или гимнастической композиции по ориентирам зала. Пока звучит музыка, учащиеся произвольно передвигаются по залу. Педагог выбирает любое место в зале и с остановкой музыки громко называет фигуру построения (шеренга, колонна, круг). Дети должны как можно быстрее встать в заданную фигуру и назвать часть зала, в которой расположена фигура, ими построенная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Упражнения на координацию движений. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, тренировка.

Теоретические понятия и термины: согласованность движений частями тела, разноимённое поднимание, разноимённое опускание.

Практическая работа. Понятие «согласованность движений» частями тела. Разноимённое поднимание и опускание рук и ног - правая рука вверх, левая нога внизу на носок. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игра «Гонка с выбыванием»: участники игры под музыку начинают двигаться к финишу заданным сложнокоординационным движением. Кто ошибся или не исполняет музыкально или приходит к финишу последним выбывает из гонки. Остальные повторяют задание в обратном направлении. Музыка от раза к разу ускоряется.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка гимнаста. (33 часа).

4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов. (12 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: гибкость позвоночника, растяжка мышц, гибкость, техника выполнения.

Практическая работа. Правила развития гибкости позвоночника. Правила растяжки мышц ног. Основные упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений.

Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Гибкость позвоночника. Техника выполнения прогибов и наклонов. Упражнения разгрузки напряжения мышц спины после прогибов. Развитие подвижности в тазобедренных суставах: растяжка поперечного, продольных шпагатов. Упражнения для развития гибкости из исходного положения лёжа на спине, на животе, стоя на коленях, стоя у опоры и на середине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести. (9 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, силовые упражнения, сила рук, сила ног, сила туловища, сила спины, сила живота, прыгучесть, высота прыжка, амплитуда прыжка, зависание в прыжке.

Практическая работа. Техника безопасности в силовых упражнениях. Основные упражнения для развития силы рук, ног, туловища, спины, живота. Техника выполнения упражнений. Прыгучесть – высота, амплитуда прыжка и зависание в прыжке.

Упражнения для развития силы рук: упоры на руках - упор лёжа, упор на правой, левой руке, отжимания на бицепс, трицепс из положений лёжа, сидя и в упоре (лёжа или сзади) от стены, гимнастической скамьи, пола.

Упражнения для развития ног: силы стоп, силы голени, силы бедра. Подъём на носки, приседания, выпады.

Упражнения для развития прыгучести у опоры и на середине зала: трамплинные прыжки, разножки продольно, поперечно, прыжки с зависанием в позе, с оттянутыми носками, «козлик» с поворотом, касаясь, «флажок».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: статические упражнения, удержание равновесия, релевэ, «вытяжка», арабэски, ассана.

Практическая работа. Статические упражнения как основа удержания равновесия на поворотах. Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия. Статические упражнения: релевэ на полупальцах из I и II позиций ног и медленные повороты скрестным шагом в релевэ направо (налево). Равновесие на одной ноге, вторая согнута (passé), «вытяжка» - прямая нога вперёд, поддерживая рукой за голеностоп (в сторону) на правой (левой) ноге; «ласточка» - нога отведена назад руки в стороны; арабэски I и II у опоры и на середине. Статическое удержание различных поз и ассан ногами вверх: стойка на лопатках, стойка на правом (левом) плече.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: плоскости вращения, вращение скакалки, вертикальная плоскость, боковая плоскость; горизонтальная плоскость, фронтальная плоскость.

Практическая работа. Плоскости вращения скакалки. Вращение скакалки, сложенной вдвое в правой и левой вертикальных боковых плоскостях; в горизонтальной плоскости над собой; во фронтальной плоскости - перед собой. Прыжки через скакалку с вращением вперёд, назад с продвижением вперёд в беге, с высоким подниманием бедра, подскоками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Элементы акробатической подготовки. (24 часа).

5.1. Кувырок. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: акробатическая подготовка, кувырок, перекат на спину, группировка, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Акробатическая подготовка. Кувырок. Перекат на спину. Группировка. Начальное и конечное исходное положение. Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Подготовительные упражнения для кувырка вперёд. Подводящие упражнения для кувырка вперёд. Кувырок вперёд со страховкой и затем самостоятельно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.2. Стойка на лопатках. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на лопатках, перекал на спину, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Стойка на лопатках. Перекал на спину. Начальное и конечное исходное положение. Подготовительные упражнения для стойки на лопатках. Подводящие упражнения для стойки на лопатках. Стойка на лопатках с поддержкой. Самостоятельное выполнение стойки на лопатках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.3. Мост. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: гимнастический мост, начальное исходное положение, конечное исходное положение.

Практическая работа. Гимнастический мост. Начальное и конечное исходное положение. Подготовительные упражнения для силы и удержания рук прямыми и напряжёнными; упражнения на растяжку мышц плечевого пояса. Подводящие упражнения: прогибы в спине у опоры, «сползание» руками прогибаясь по стене вниз и обратно, мост из исходного положения - лёжа на спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.4. Итоговое занятие. Мини-соревнования. (6 часов).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Теоретические понятия и термины: правила проведения соревнований по гимнастике, критерии оценок, регламент.

Практическая работа. Мини-соревнования по укороченной программе. Итоговые внутригрупповые соревнования. Текущий контроль - сдача контрольных нормативов. Подведение итогов за полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 1 года обучения (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	3
2.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Ходьба, бег.	3
3.	Сентябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Техника выполнения упражнений разминки.	3
4.	Сентябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Техника выполнения упражнений.	3
5.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Разминка – защита от травм.	3
6.	Октябрь	2.4. Прыжки.	Виды и термины прыжков.	3
7.	Октябрь	3.2. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	3
8.	Октябрь	2.4. Прыжки.	Прыжки у опоры.	3
9.	Ноябрь	1.2. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.	3
10.	Ноябрь	3.1 Музыкально - ритмические упражнения.	Музыкальные размеры. Такт и затакт.	3
11.	Ноябрь	3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Начало и окончание движения с музыкой.	3
12.	Ноябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Правила составления комплексов партерной гимнастики.	3
13.	Декабрь	2.3. Партерная гимнастика.	Комплекс партерной гимнастики.	3
14.	Декабрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Упражнения на согласованность движений в медленном и быстром темпе.	3
15.	Декабрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Сложнокоординационные упражнения. Игра «Гонка с выбыванием».	3
16.	Декабрь	5.4. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Мини-соревнования. Промежуточная аттестация.	3
17.	Январь	1.3. Профилактика травматизма выполнении упражнений по	Профилактика травматизма выполнении упражнений по специальной физической	3

		специальной физической подготовке.	подготовке.	
18.	Январь	4.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы рук.	3
19.	Январь	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Правила растяжки мышц ног и подвижности тазобедренных суставов.	3
20.	Январь	4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	Статическое упражнение на полупальцах. Постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия.	3
21.	Февраль	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Основные упражнения для развития гибкости позвоночника.	3
22.	Февраль	4.2. Упражнения на развитие силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы ног.	3
23.	Февраль	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Техника выполнения упражнений - гибкость.	3
24.	Февраль	4.3. Статические упражнения на развитие равновесия и повороты.	Повороты на одной и двух ногах.	3
25.	Март	4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Плоскости вращения скакалки. Прыжки через скакалку с вращением вперёд.	3
26.	Март	4.1. Упражнения на развитие подвижности суставов.	Техника выполнения упражнений растяжки.	3
27.	Март	4.2. Упражнения для развития силы рук, ног и прыгучести.	Основные упражнения для развития силы туловища.	3
28.	Март	4.4. Упражнения специальной физической подготовки со скакалкой.	Прыжки через скакалку с вращением назад.	3
29.	Апрель	1.4. Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	Приёмы техники безопасности при освоении элементов акробатической подготовки.	3
30.	Апрель	5.1. Кувырок.	Перекаты на спину. Техника выполнения кувырка вперёд.	3
31.	Апрель	5.1. Кувырок.	Кувырок вперёд.	3
32.	Апрель	5.2. Стойка на лопатках.	Техника выполнения стойки на лопатках.	3
33.	Май	5.2. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках.	3
34.	Май	5.3. Мост.	Техника выполнения моста.	3

35.	Май	5.3. Мост.	Мост из положения лёжа.	3
36.	Май	5.4. Итоговые занятия. Мини-соревнования.	Мини-соревнования. Промежуточная аттестация.	3
	Итого часов в год:			108

Учебно-тематический план 2 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	9
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	3
1.2.	Здоровый образ жизни.	3
1.3.	Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	3
2	Общая физическая подготовка.	18
2.1.	Ходьба, бег.	6
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	6
2.3.	Партерная гимнастика.	6
3.	Специальная физическая подготовка.	30
3.1.	Стретчинг.	12
3.2.	Гимнастические прыжки.	6
3.3.	Равновесия.	6
3.4.	Повороты.	6
4.	Техническая подготовка.	45
4.1.	Акробатика. Перекаты.	6
4.2.	Акробатика. Стойки.	6
4.3.	Акробатика. Мосты.	6
4.4.	Акробатика. Кувырки.	9
4.5.	Акробатика. Перевороты.	9
4.6.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	9
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	6
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	3
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	3
	Итого:	108

Содержание 2 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (9 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Здоровый образ жизни. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: здоровый образ жизни, состояние здоровья, жизнедеятельность, режим дня, питьевой режим.

Практическая работа. Понятие здорового образа жизни. Стороны жизни, влияющие на состояние здоровья. Значение воды в жизнедеятельности гимнастов. Беседа о здоровом образе жизни. Гигиена до, после и во время занятий гимнастикой. Режим дня. Соблюдение интервалов работы и отдыха. Правильное питание. Влияние вредных привычек на состояние здоровья.

Питьевой режим гимнастки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: стретчинг, подвижность суставов, мышцы.

Практическая работа. Подвижность суставов. Зависимость подвижности суставов от растяжки мышц. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (18 часов).

2.1. Ходьба, бег. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: виды ходьбы, виды бега, техника ходьбы, техника бега.

Практическая работа. Виды ходьбы. Виды бега. Техника выполнения различных видов ходьбы. Техника выполнения различных видов бега.

Виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. Разбор техники выполнения разных видов ходьбы. Виды бега: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Разбор техники выполнения разных видов бега.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общеразвивающие упражнения, разминка, беговая нагрузка, силовая нагрузка, игровая нагрузка, разминочный комплекс, техника выполнения, группы мышц.

Практическая работа. Использование общеразвивающих упражнений в разминке для подготовки организма к различным видам нагрузки - беговым, силовым, игровым и т.д. Виды разминочных комплексов с использованием общеразвивающих упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнения. Группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Комплексы общеразвивающих упражнений стоя и в движении, для подготовки к различным видам нагрузки: беговой, силовой, стрейчинга, акробатики по подгруппам.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Партерная гимнастика. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: исходное положение, техника выполнения упражнений, группы мышц.

Практическая работа. Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений для различных групп мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Комплекс партерной гимнастики для мышц ног: поднимание и опускание ног вправо и влево, через верх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка задней поверхности бедра с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Нижний пресс: поднимание ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны. Техника выполнения упражнений для мышц ног.

Комплекс партерной гимнастики для мышц туловища и рук: наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперёд (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодильчик», поднимание и опускание туловища руки за головой. Техника выполнения упражнений для мышц туловища.

Комплекс партерной гимнастики для мышц всего тела: упражнения лёжа на животе: упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка», упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания. Использование домашних заготовок упражнений для различных мышц тела.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (30 часов).

3.1. Стретчинг. (12 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мышцы человека, строение мышц человека, свойства мышц человека, растяжимость, эластичность, пластичность, стретчинг.

Практическая работа. Мышцы человека, их строение, виды и свойства (растяжимость, эластичность, пластичность). Техника упражнений стретчинга.

Упражнения для растяжки мышц шеи: наклон головы назад и вбок; наклон головы вперёд и вбок; растяжка задней поверхности шеи.

Упражнения для растяжки плеч и рук: растяжка передней, средней, задней части плеч; растяжка трицепсов и бицепсов; растяжка разгибателей запястья.

Упражнения для растяжки мышц грудного отдела позвоночника.

Упражнения для растяжки спины: растяжка мышц и поясницы, растяжка мышц-разгибателей спины; поза ребёнка; поза собаки мордой вниз; перевёрнутая растяжка спины. Упражнения для растяжки передней части

позвоночника: поза верблюда; поза собаки мордой вверх; прогиб назад стоя; наклон в сторону; скручивание позвоночника лёжа.

Упражнения для растяжки передней части бедра: растяжка квадрицепса лёжа, стоя на одном колене; растяжка мышц-сгибателей бедра; глубокий выпад.

Упражнения для растяжки задней части бедра: растяжка задней поверхности бедра со скакалкой лёжа; растяжка стоя; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон стоя; продольный шпагат; глубокий присед. «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленными ногами. Складка вперёд; поперечный шпагат. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра: отведение бедра; разведение бёдер в положении лежа на спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: прыжки, прыжки у опоры, подбивки ноги.

Практическая работа. Виды прыжков. Исходные положения для выполнения прыжков у опоры. Правила безопасного выполнения прыжков у опоры, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

Выполнение прыжков у опоры: подскоки, прыжки на двух ногах, с подниманием бедра, с захлёстыванием голени, подбивки ноги (передняя, боковая и задняя).

Прыжок ноги вместе, ноги врозь, прыжок со сменой ног – «ножницы».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: равновесия в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат.

Практическая работа. Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий.

Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки, равновесия с захватом назад («затяжка»).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: поворот скрестным шагом, одиночный поворот, повороты сериями, поворот на одной ноге в *passé*, поворот на одной ноге в «ласточке».

Практическая работа. Техника выполнения поворота скрестным шагом на полупальцах. Одиночный поворот скрестным шагом и повороты сериями. Техника выполнения поворотов на одной ноге в *passé*, «ласточке».

Подготовительные упражнения к поворотам на двух ногах: постановка корпуса и положения рук для удержания равновесия в поворотах. Статические упражнения: «релевэ» на полупальцах из I и II позиций ног и медленные повороты скрестным шагом в рэлевэ направо (налево).

Медленное разучивание: из исходного положения – основная стойка руки в стороны, шаг правой в сторону, левую ногу скрестно, поднимаясь на носки поворот на двух. Чтобы затормозить или прекратить движение, нужно опуститься в повороте на пятки. Опускание на пятки, сделав поворот 360°. Повтор сериями, каждый раз увеличивая темп. Разучивание поворотов на полной стопе, выполнение их, разучивание поворотов на полупальцах.

Равновесие на одной ноге, вторая согнута (*passé*), «ласточка» - нога отведена назад руки в стороны; арабески I и II у опоры и на середине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (45 часов).

4.1. Акробатика. Перекаты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат на спину, безопасное выполнение, точки внимания, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на спину. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

Подготовительные упражнения к обучению перекату на спине: наклоны головы вперед, подбородок в упор на грудь, скругление спины в положении наклон вперед, руки на коленях.

Подводящие упражнения: «группировка» в положении лёжа на спине, сидя. В положении лёжа на спине в группировке покачивание вперед-назад, сохраняя спину округлой. Перекат назад из исходного положения - сидя и возвращение в исходное положение; перека́т из упора присев в исходное положение; перека́т из положения стоя в положение стоя.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на лопатках, стойка на плече, точки внимания, нюансы выполнения, правила страховки.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойки на лопатках и стойки на правом или левом плече. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Объяснение техники выполнения элементов. Подготовительные упражнения «орешек», поза ребёнка, «планка». Подводящие упражнения перека́т на спину, поза «плуг» с касанием пола ногами за головой. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами, с помощью педагога и без. Стойки на правом (левом) плече с согнутыми ногами, с прямыми ногами. Выполнение стоек с полной амплитудой и фиксацией в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Мосты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, мост, выполнение элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «мост» из положения лёжа на спине. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элемента.

Подготовительные упражнения: прогибы из положения лёжа на животе, «лодочка», «корзинка», «рыбка». Прогиб стоя на коленях назад с поддержкой руками сзади. Прогиб стоя боком к опоре с поддержкой одной рукой. Прогиб лицом к опоре, руки на опору.

Подводящие упражнения: стойка в упоре лёжа с фиксацией прямых рук; «собака лицом вниз» с фиксацией прямых рук; подъём таза из положения лёжа, согнув ноги с фиксацией таза в верхней точке.

Мост из положения лёжа на спине, с помощью и без страховки. Покачивания в положении мост - поочередные наваливания на руки, на ноги назад вперед. Фиксация позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (9 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: элемент «кувырок» вперед, элемент «кувырок» назад.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «кувырок» вперед. Основная техническая база элемента «кувырок» назад. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные движения к обучению перекату на спине: наклоны головы вперед, подбородок в упор на грудь, скругление спины в положении наклон вперед, руки на коленях.

Подводящие упражнения: «группировка» в положении лёжа на спине, сидя. В положении лёжа на спине в группировке покачиваемся вперед-назад, сохраняя спину округлой. Перекат назад из исходного положения - сидя и возвращение в исходное положение. Перекат из упора присев в исходное положение. Перекат из положения стоя в положение стоя.

Кувырок вперед со страховкой на гимнастическом мате, медленно. Кувырок вперед в темпе с полной амплитудой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевороты. (9 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: элемент «колесо» с правой ноги, элемент «колесо» с левой ноги.

Практическая работа. Основная техническая база элемента «колесо» с правой ноги. Основная техническая база элемента «колесо» с левой ноги. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения: упор лёжа, «планка», махи ногами вперед-назад, в сторону лёжа и стоя у опоры.

Подводящие упражнения: «ножницы» у опоры, «флажок» - упор руками с подбивом маховой ногой. Стойка на руках с опорой на стену, перепрыгивание коврика с согнутыми ногами, имитируя колесо без выхода в стойку на руках.

Колесо со страховкой на мате. Колесо без страховки на мате.

«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу на полу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (9 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: скакалка, диаметр сечения скакалки, исходное положение, захват скакалки, движение кистями рук, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Практическая работа. Требования к скакалке - материал, диаметр сечения, длина. Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки и движение кистями рук. Техника вращения скакалки. Техника прыжков через скакалку. Захват скакалки за ручки (узлы).

Движения кистями рук, имитирующие вращение скакалки. Вращение скакалки в плоскостях - правой, левой фронтальной, горизонтальной. Разучивание прыжка через скакалку с вращением вперёд, назад из исходного положения - скакалка спереди, скакалка сзади. Прыжки через скакалку в темпе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (6 часов).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 2 года обучения (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.	Сентябрь	1.2. Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни.	3
3.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Виды ходьбы. Техника различных видов ходьбы.	3
4.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Виды бега. Техника различных видов бега.	3
5.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к стретчингу.	3
6.	Октябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к силовой нагрузке.	3
7.	Октябрь	1.3. Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	Значение стретчинга для увеличения подвижности суставов.	3
8.	Октябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Техника упражнений, для различных групп мышц.	3
9.	Ноябрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Требования к скакалке. Техника вращения скакалки.	3
10.	Ноябрь	2.3. Партерная гимнастика.	Комплекс партерной гимнастики для всего тела.	3
11.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Виды и свойства мышц. Мышцы человека, их строение.	3
12.	Ноябрь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекат из упора присев на спину. Группировка.	3
13.	Декабрь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекаты из положения лёжа на спине или животе в сторону.	3
14.	Декабрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника вращения скакалки.	3
15.	Декабрь	4.6. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника прыжков через скакалку.	3
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
17.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжимость - свойство мышц.	3

18.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойка на лопатках.	3
19.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойки на левом и правом плече.	3
20.	Январь	3.3. Равновесия.	Техника равновесия с ногой вперёд и в сторону, согнутой и прямой.	3
21.	Февраль	3.4. Повороты.	Техника выполнения поворота на двух ногах скрестным шагом.	3
22.	Февраль	3.1. Стретчинг.	Техника упражнений для растяжки плечевых суставов и рук.	3
23.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Техника выполнения моста из положения лёжа на спине.	3
24.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Мост со страховкой и без страховки.	3
25.	Март	3.2. Гимнастические прыжки.	Виды прыжков.	3
26.	Март	3.3. Равновесия.	Техника равновесий «ласточка», «арабски».	3
27.	Март	3.1. Стретчинг.	Техника упражнений для растяжки позвоночника.	3
28.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения кувырков.	3
29.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок вперёд.	3
30.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок назад.	3
31.	Апрель	3.2. Гимнастические прыжки.	Техника выполнения прыжков у опоры.	3
32.	Апрель	3.4. Повороты.	Разучивание поворотов на полупальцах на одной ноге.	3
33.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Техника выполнения переворота «колесо».	3
34.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Колесо со страховкой.	3
35.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	Колесо.	3
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Учебно-тематический план 3 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	9
1.1.	Вводное занятие. Материально техническая база для занятий гимнастикой.	3
1.2.	Показатели состояния здоровья.	3
1.3.	Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	3
2.	Общая физическая подготовка.	18
2.1.	Ходьба, бег.	3
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	3
2.3.	Силовые упражнения.	6
2.4.	Партерная гимнастика.	6
3.	Специальная физическая подготовка.	30
3.1.	Стретчинг.	12
3.2.	Гимнастические прыжки.	6
3.3.	Равновесия.	6
3.4.	Повороты.	6
4.	Техническая подготовка.	45
4.1.	Акробатика. Перекаты.	6
4.2.	Акробатика. Стойки.	6
4.3.	Акробатика. Мосты.	6
4.4.	Акробатика. Кувырки.	6
4.5.	Акробатика. Перевороты.	9
4.6.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	6
4.7.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	6
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	6
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	3
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	3
	Итого:	108

Содержание 3 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (9 часов).

1.1. Вводное занятие. Материально техническая база для занятий гимнастикой. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, материально техническая база.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Материально техническая база для занятий гимнастикой. Подвижные игры. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Показатели состояния здоровья. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: показатели состояния здоровья, субъективные показатели, объективные показатели, частота сердечных сокращений.

Практическая работа. Показатели состояния здоровья: субъективные, объективные.

Заполнение листа самооценки состояния здоровья. Субъективные показатели состояния здоровья: самочувствие, аппетит, настроение, желание заниматься, работоспособность, болевые ощущения. Объективные показатели здоровья: частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, масса тела. Измерение частоты сердечных сокращений до нагрузки, во время нагрузки и после нагрузки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: гибкость позвоночника, осанка, подвижность суставов.

Практическая работа. Подвижность суставов. Гибкость позвоночника. Сохранение красивой осанки. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (18 часов).

2.1. Ходьба, бег. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: спортивная ходьба, тренировочный бег, функциональные возможности организма человека.

Практическая работа. Спортивная ходьба. Тренировочный бег. Значение тренировочного бега для развития функциональных возможностей организма человека.

Спортивная ходьба - ходьба перекатом с пятки на носок, руки, согнутые в локтях, выносятся вперед – назад, разноименно с ногами, двигающимися без фазы отрыва обеих ног от земли. Виды тренировочного бега: короткие средние и длинные дистанции. Челночный бег. Интервальный бег.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Общеразвивающие упражнения. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общеразвивающие упражнения, беговая нагрузка, силовая нагрузка, игровая нагрузка, разминочный комплекс.

Практическая работа. Использование общеразвивающих упражнений в разминке для подготовки организма к различным видам нагрузки - беговым, силовым, игровым и т.д. Виды разминочных комплексов из общеразвивающих упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Требования к общеразвивающим упражнениям в зависимости от возраста и подготовленности.

Комплексы общеразвивающих упражнений стоя и в движении, для подготовки к различным видам нагрузки - беговой, силовой подготовки, стретчинга, акробатики по подгруппам. Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений разной направленности. Проведение самостоятельно составленных комплексов общеразвивающих упражнений в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Силовые упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мышцы живота, прямые мышцы, поперечные мышцы, косые мышцы, верхний пресс, нижний пресс.

Практическая работа. Строение мышц живота: прямые, поперечные и косые мышцы. Верхний пресс. Нижний пресс.

Техника выполнения упражнений для верхнего пресса. Из исходного положения лёжа на спине с согнутыми ногами, подъём верхней части тела без отрыва поясницы от пола. Подъём верхней части тела в положение сидя.

Техника выполнения упражнений для нижнего пресса: подъём согнутых ног из положения лёжа на спине до прямого угла в тазобедренном суставе. Подъём прямых ног из положения лёжа до прямого угла в тазобедренном суставе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.4. Партерная гимнастика. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: комплекс партерной гимнастики.

Практическая работа. Правила составления комплексов партерной гимнастики.

Составление комплексов партерной гимнастики для мышц ног. Составление комплексов партерной гимнастики для мышц туловища и рук. Составление комплексов партерной гимнастики для мышц всего тела. Самостоятельное проведение составленных комплексов в подгруппах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (30 часов).

3.1. Стретчинг. (12 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: растяжка, гибкость, техника растяжки мышц в партере, растяжка мышц позвоночника, упражнение «Мост», квадрицепс.

Практическая работа. Значение растяжки и гибкости для танцоров и гимнасток. Техника растяжки мышц в партере. Растяжка мышц позвоночника – подготовка к упражнению «Мост».

Упражнения для растяжки плеч и рук: растяжка передней, средней, задней части плеч; растяжка трицепсов и бицепсов; растяжка сгибателей запястья сидя или в седе на коленях.

Упражнения для растяжки мышц грудного отдела позвоночника в положениях лёжа на животе, «кошечка» - стоя в упоре на коленях.

Упражнения для растяжки мышц спины: растяжка мышц и поясницы, растяжка мышц-разгибателей спины лёжа на спине; поза ребёнка; поза собаки мордой вниз; перевёрнутая растяжка спины.

Упражнения для растяжки передней части позвоночника: поза верблюда; поза собаки мордой вверх; прогиб лёжа; наклон в сторону; скручивание позвоночника лёжа.

Упражнения для растяжки передней части бедра: растяжка квадрицепса лёжа, стоя на одном колене; растяжка мышц-сгибателей бедра.

Упражнения для растяжки задней части бедра: растяжка задней поверхности бедра со скакалкой лёжа; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон ноги врозь; продольный шпагат; глубокий присед. «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленными ногами. Складка вперёд; поперечный шпагат. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, в упоре сидя на коленях, сидя; поза голубя.

Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра: отведение бедра; разведение бедер в положении лёжа на спине.

Упражнения для растяжки подъёма (верхнего свода) стопы.

Упражнения для разгрузки мышц после стретчинга в партере.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: страховка во время выполнения прыжков, техническая база прыжков на середине, поперечная разножка, продольная правая разножка продольная левая разножка.

Практическая работа. Правила страховки во время выполнения прыжков. Основная техническая база прыжков на середине. Техника выполнения поперечной разножки. Техника выполнения продольной правой или левой разножки.

Подводящие упражнения к выполнению разножек: прыжки с оттянутыми ногами; прыжки, поджав ноги.

Разножки поперечные и продольные у опоры. Разножки без опоры со страховкой и самостоятельно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: высокое равновесие, равновесие на полной стопе.

Практическая работа. Техника выполнения высокого равновесия на полной стопе.

Равновесие на полной стопе с удержанием безопорной ноги рукой. Высокое равновесие на полной стопе с удержанием ноги в шпагат рукой одноимённой, разноимённой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: поворот на одной ноге в позе «флажок», фазы поворота, замах, выход в позу, вращение, остановка.

Практическая работа. Техника выполнения поворотов на одной ноге в позе «флажок». Фазы поворота: замах, выход в позу, вращение, остановка.

Равновесие на полной стопе с удержанием безопорной ноги рукой. Высокое равновесие на полной стопе с удержанием ноги в шпагат рукой одноимённой, разноимённой.

Первая фаза поворота: исходное положение: выпад правой вперёд. Подворот корпуса налево, руки отводятся налево. Возвращение корпуса до прямого положения и руки в стороны.

Вторая фаза поворота: вращение и удержание позы, «центра тяжести» над площадью опоры.

Третья фаза поворота: остановка вращения увеличением площади опоры за счёт опускания безопорной ноги на пол и раскрытие рук в стороны для увеличения радиуса вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (45 часов).

4.1. Акробатика. Перекаты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат в сторону из упора на коленях, правила безопасного выполнения, точки внимания, нюансы выполнения элемента, страховка во время выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекаат в сторону из упора на коленях. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Движение дугой или разгибом — переход из упора лёжа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, на одну ногу (согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов). Медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полёта (перекидки) - вперёд, назад с разных положений. Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элементов, стойка на груди, «точка внимания», нюансы выполнения элемента, страховка во время выполнения элементов.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойки на груди. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

Объяснение техники выполнения элемента. Подготовительные упражнения - «кошечка», «коробочка», «корзинка». Подводящие упражнения - перекаат на грудь: прогиб стоя на коленях, прогибы в положении лёжа с опорой, «лодочка», «рыбка». Стойка на груди с заходом через перекаат в прогибе. Стойка на груди с полной амплитудой и фиксацией позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Мосты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, мост из положения стоя., правила безопасного выполнения, наваливание на ноги качем вперед-назад, мост из положения стоя.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – мост из положения стоя. Правила безопасного выполнения, «точки внимания» - наваливание на ноги качем вперед-назад. Правила страховки во время

выполнения моста из положения стоя. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, прогиб у стены в упор руками на стену и обратно в положение стоя. Мост из положения стоя у стены – опускание в прогиб, переступая руками по стене вниз, до опускания рук на пол и подъём, переступая руками вверх по стене до исходного положения. Качание вперед - назад, перенося вес с рук на ноги, в положении мост. В каче вперёд, наваливание на ноги и резкое выпрямление колен для вставания.

Мост из положения стоя и сидя, согнув ноги через выкрут одной руки.

Переход из моста в позу собака лицом вниз и опять в мост.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, длинный кувырок через плечо, безопасное выполнение, исходное положение, правила страховки.

Практическая работа. Основная техническая база элемента длинный кувырок через плечо. Правила безопасного выполнения. Исходные положения. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подводящие упражнения: выпрыгивание из упора присев вверх, стараясь прогнуться и закинуть ноги назад. Перекаты на спину из положения стоя с выпрыгиванием.

Кувырок «Панда» - кувырок через плечо из исходного положения - стоя на одном колене.

Кувырок через плечо из исходного положения – упор присев. Одиночные кувырки, кувырки сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевероты. (9 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента полупереверот, нюансы выполнения элемента, исходное положение сидя с колена, исходное положение стоя.

Практическая работа. Основная техническая база элемента полупереверот, Правила безопасного выполнения полупереверота. Нюансы выполнения элемента из различных исходных положений - из положения

сидя с колена, стоя. Подготовительные и подводящие упражнения для полупереворота из седа в положение стоя.

Подготовительные и подводящие упражнения для разучивания полупереворота вперёд. Фиксация упора лёжа на боку на правую и левую руку в течении 10 секунд. Ходьба в упоре лёжа на боку по часовой стрелке и против часовой стрелки. Спрыгивание с гимнастической скамейки боком с опорой правой (левой) рукой на пол. Перепрыгивание мата в поперечном направлении боком с опорой рукой на его середину.

Полуперевороты вперёд, назад с перепрыгиванием с одной части тела на другую.

Медленный переворот вперёд на две ноги - с шага махом одной и толчком другой ногой. Выход в стойку на руках, глядя на руки, и затем через прогиб в спине опускание ноги в положение мост, вставание с моста качем бёдрами вперед. Медленный переворот вперёд на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; через стойку на руках, глядя на руки, и затем через прогиб в спине опускание ноги поочередно на пол и встаем в основную стойку.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: взаимодействие с партнёром, поддержки, наваливания, физические данные, вес, рост.

Практическая работа. Правила техники безопасности при взаимодействии с партнёром. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Падающие» положения, связующие и вспомогательные движения. Анализ изучаемых элементов.

Наваливание на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками при переходе из одного положения в другое.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника прыжков через скакалку, прыжки на месте, прыжки с продвижением, прыжки с изменяющимся темпом вращения.

Практическая работа. Техника прыжков через скакалку на месте, с продвижением, с изменяющимся темпом вращения.

Прыжки через скакалку на месте, с вращением вперёд, назад; с продвижением в беге с высоким подниманием бедра и с захлестом голени; в боковом галопе; с изменяющимся темпом вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (6 часов).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 3 года обучения (108 часов)

№ п\п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Теоретическая подготовка. 1.1. Вводное занятие.	Материально техническая база для занятий гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.	Сентябрь	2.1. Ходьба, бег.	Ходьба, бег.	3
3.	Сентябрь	2.2. Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения.	3
4.	Сентябрь	1.3. Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	Гибкость позвоночника – путь сохранения красивой осанки.	3
5.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Понятие верхний пресс и нижний пресс.	3
6.	Октябрь	2.4. Партерная гимнастика.	Правила составления комплексов партерной гимнастики.	3
7.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Строение мышц живота.	3
8.	Октябрь	2.4. Партерная гимнастика.	Самостоятельное составление комплексов партерной гимнастики.	3
9.	Ноябрь	1.2. Показатели состояния здоровья.	Показатели состояния здоровья.	3
10.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Значение растяжки для танцоров и гимнасток.	3
11.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Техническая база прыжков на середине.	3
12.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Техника поперечной и продольных разножек.	3
13.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Техническая база высокого равновесия на полной стопе.	3
14.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Равновесие с удержанием безопорной ноги рукой	3
15.	Декабрь	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц спины в партере.	3
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
17.	Январь	3.4. Повороты.	Фазы поворота на одной ноге.	3
18.	Январь	3.4. Повороты.	Фазы поворота: замах, выход в позу, вращение, остановка.	3

19.	Январь	4.1. Акробатика. Перекаты	Перекат в сторону из упора сидя на коленях с выпрямлением ног.	3
20.	Январь	4.1. Акробатика. Перекаты.	Перекат в сторону из упора сидя на коленях с выпрямлением ног и упором на локти сзади.	3
21.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Подготовительные и подводящие упражнения для стойки на груди.	3
22.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Стойка на груди.	3
23.	Февраль	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц бедра в партере.	3
24.	Февраль	4.3. Акробатика. Мосты.	Техника выполнения моста из положения стоя.	3
25.	Март	4.3. Акробатика. Мосты.	Мост со страховкой и без страховки.	3
26.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника кувырка через плечо.	3
27.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки.	Кувырок «Панда».	3
28.	Март	3.1. Стретчинг.	Техника растяжки мышц ног в партере.	3
29.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Полупереворот вперёд на одну руку.	3
30.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Полупереворот назад на одну руку	3
31.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Техника переворота вперёд на две ноги, на одну ногу.	3
32.	Апрель	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром.	3
33.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Требования к партнёрам при выполнении поддержек и наваливаний.	3
34.	Май	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника прыжков через скакалку с изменяющимся темпом вращения.	3
35.	Май	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку	Техника прыжков через скакалку на месте и с продвижением.	3
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Учебно-тематический план 4 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	9
1.1.	Вводное занятие. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой.	3
1.2.	Дневник самоконтроля.	3
1.3.	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом.	3
2.	Общая физическая подготовка.	18
2.1.	Разминка, разогрев.	6
2.2.	Беговые упражнения.	6
2.3.	Силовые упражнения.	6
3.	Специальная физическая подготовка.	30
3.1.	Стретчинг.	12
3.2.	Гимнастические прыжки.	6
3.3.	Равновесия.	6
3.4.	Повороты.	6
4.	Техническая подготовка.	45
4.1.	Акробатика. Мосты.	6
4.2.	Акробатика. Стойки.	6
4.3.	Акробатика. Перекаты.	6
4.4.	Акробатика. Кувырки.	6
4.5.	Акробатика. Перевороты.	9
4.6.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	6
4.7.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	6
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	6
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	3
5.2.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	3
	Итого:	108

Содержание 4 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (9 часов).

1.1. Вводное занятие. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: техника безопасности, правила поведения, развитие организма.

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. Подвижные игры. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Дневник самоконтроля. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: самоконтроль, динамика показателей физического развития, динамика показателей весоростовых показателей, дневник самоконтроля.

Практическая работа. Самоконтроль. Значение самоконтроля при занятиях гимнастикой. Динамика показателей физического развития и весоростовых показателей.

Заполнение первой части дневника самоконтроля. Выполнение нормативов общей физической подготовки согласно возрасту. Измерение веса и роста. Сравнение показателей в начале и в конце года. Выявление динамики показателей физического развития и весоростовых показателей. Правила здорового образа жизни.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: травматизм, гибкость позвоночника, подвижность суставов.

Практическая работа. Подвижность суставов. Гибкость позвоночника. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, стретчингом. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (18 часов).

2.1. Разминка, разогрев. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: разогрев, разминка, стретчинг, беговые упражнения, прыжковая подготовка, силовая подготовка.

Практическая работа. Техника выполнения разогрева и разминки перед занятием стретчингом. Техника выполнения разогрева и разминки перед беговыми упражнениями. Разминка и разогрев перед прыжковой подготовкой. Разминка и разогрев перед силовой подготовкой.

Разминка и разогрев перед беговой подготовкой. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении перед беговой подготовкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в беговых упражнениях.

Разминка и разогрев перед прыжковой подготовкой. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении перед прыжковой подготовкой.

Комплексы общеразвивающих упражнений по кругу перед силовой подготовкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в силовых упражнениях.

Разминка и разогрев перед стретчингом. Комплексы партерной гимнастики перед стретчинговой нагрузкой. Разогрев мышечных групп, участвующих в упражнениях стретчинга.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Беговые упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: тренировочный бег, функциональные возможности организма человека, интервал, интервальный бег, самоконтроль, частота сердечных сокращений.

Практическая работа. Тренировочный бег – средство развития функциональных возможностей организма человека. Интервал. Интервальный бег. Приёмы самоконтроля частоты сердечных сокращений при выполнении тренировочного бега.

Тренировочный бег по залу на время 1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

Интервальный бег по залу по 40 секунд с переходом на ходьбу 20 секунд; по 50 секунд с переходом на ходьбу 10 секунд.

Разбор приёмов самоконтроля частоты сердечных сокращений при выполнении тренировочного бега.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Силовые упражнения. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: силовые упражнения, мышцы рук, задняя поверхность бедра, передняя поверхность бедра, мышцы внутренней поверхности бедра, мышцы внешней поверхности бедра, силовые упражнения, мышцы спины, мышцы живота.

Практическая работа. Техника силовых упражнений на укрепление мышц рук. Техника силовых упражнений на укрепление задней и передней поверхности бедра. Техника упражнений на укрепление мышц внутренней и внешней поверхности бедра. Техника силовых упражнений на укрепление мышц спины и живота.

Силовые упражнения для мышц рук:

– упоры и стойки на прямых руках, на одной руке в положениях лёжа, сидя, стоя в движении;

– отжимания, жимы, подтягивания.

Силовые упражнения для мышц бедра:

– силовые упражнения для мышц передне-задней поверхности бедра: махи вперед-назад, захлёсты голени в ходьбе, беге, стоя, в колено - локтевой позе, удержание ноги вперед, назад в течении 15, 30, 45 секунд на угол 45, 90, 135 градусов;

– силовые упражнения для мышц внутренней и внешней поверхности бедра: отведение ноги в сторону в положении стоя у опоры, разведение ног в стороны в положении лёжа с отягощением и без.

Упражнения для укрепления мышц спины: «рыбки» и «лодочки» с поворотами верхней части туловища направо и налево, имитация плавания «кролем».

Силовые упражнения для укрепления косых мышц живота:

– верхний и нижний, косой пресс;

– наклоны вперед в стороны, со скручиванием, с отягощением.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (30 часов).

3.1. Стретчинг. (12 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: режим работы мышц, растяжка, статический режим, динамический режим, баллистический режим, снятие напряжения с мышц, снятие напряжения с опорно-двигательного аппарата.

Практическая работа. Режимы работы мышц во время растяжки: статические, динамические, баллистические. Техника выполнения упражнений для снятия напряжения с мышц и опорно-двигательного аппарата после стретчинга (затяжка).

Упражнения растяжки в динамическом режиме. Упражнения растяжки в статическом режиме. Упражнения растяжки в баллистическом режиме.

Растяжка мышц верхнего плечевого пояса в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц позвоночника в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц задней поверхности бедра в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка мышц передней поверхности бедра в трёх режимах, стоя у опоры.

Растяжка подъёма стопы в трёх режимах, сидя и стоя у опоры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, приземление, разбег перед прыжком, полёт, прыжок касаясь, разбег напрыгиванием, техническая база элемента, открытый прыжок, безопасное выполнение, точки внимания, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Этапы прыжка: приземление, разбег перед прыжком, полёт. Техника выполнения прыжка касаясь. Разбег напрыгиванием. Техническая база элемента открытый прыжок. правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента «открытый прыжок».

Этапы прыжка. Спрыгивание с гимнастической скамейки для разучивания этапа приземление: ноги вместе, ноги врозь, на одну ногу правую, затем левую. Галоп правой (левой) ногой как разбег перед прыжком. Три последних шага перед прыжком, определяющие высоту и дальность полёта. Правильное отталкивание от опоры. Полёт и раскрытие позы прыжка. Напрыгивание, как разбег перед прыжком касаясь. Поза в полёте прыжка касаясь. Выполнение прыжка касаясь с напрыгивания в полной амплитуде и темпе. Разбег перед открытым прыжком. Поза в полёте открытого прыжка. Выполнение открытого прыжка с полной амплитудой и в темпе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: равновесия, равновесие на полной стопе, равновесие на полупальцах одной ноги, равновесие с удержанием рукой ноги в шпагат, равновесие с удержанием ноги в шпагат силой мышц.

Практическая работа. Основные исходные положения во время выполнения изучаемых равновесий. Техника равновесия на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Техника равновесия с удержанием рукой ноги в шпагат и удержанием ноги в шпагат силой мышц.

Равновесия на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные статические позы на одной ноге. Подводящие упражнения для высокого равновесия - удержание рукой ноги под углом 135° вперед (в сторону) рукой и силой мышц. Выполнение высокого равновесия с полной амплитудой с удержанием в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: повороты на одной ноге в высоком равновесии, захват ноги вперёд, захват ноги в сторону, центр тяжести, площадь опоры, заземление, остановка вращения.

Практическая работа. Техника выполнения поворотов на одной ноге в высоком равновесии. Техника захвата ноги вперёд, в сторону.

Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные позы на одной ноге. Подводящие упражнения - удержание рукой ноги под углом 135° вперед (в сторону) рукой и силой мышц. Техника выполнения захвата ноги на полной стопе и на полупальцах. Способы захвата ноги вперёд, в сторону. Техника выполнения равновесия с захватом ноги в шпагат на полупальцах. Выполнение поворота с полной амплитудой.

Техника выполнения поворота. Применение правила удержания баланса – центр тяжести находится над площадью опоры. Нюансы выполнения – «заземление» в конце поворота для остановки вращения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (45 часов).

4.1. Акробатика. Мосты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: мост на одну ногу, мост на одну руку, мост на локтях, точки внимания, подвижность в плечевых суставах.

Практическая работа. Основная техническая база элементов мост на одну ногу, мост на одну руку. Правила безопасного выполнения моста на локтях. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах, нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов.

Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену - переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти.

Мост с опусканием на одну руку и вставание с моста на одной руке. Мост на одну руку из положения сидя и обратно в положение сидя. Мост на одну ногу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: стойка на предплечьях в прогибе «Мексиканка», стойка на предплечьях без прогиба.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – стойка на предплечьях в прогибе «Мексиканка» и без прогиба. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения стойки на предплечьях.

Техника выполнения элементов. Подготовительные упражнения - упор лёжа, «планка», мост, мост на предплечьях.

Подводящие упражнения: из исходного положения мост - опускание рук на предплечья и фиксация позы на 10 секунд. В положении мост на предплечьях наваливание на руки и подъём на носки. В положении мост на предплечьях поднимание вверх согнутую затем прямую ногу поочередно, «ловим баланс», чтобы ноги не касались пола.

Выполнение стойки на предплечьях в прогибе с опорой ногами о стену и без опоры. Выполнение стоек с полной амплитудой и фиксацией в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Перекаты. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: перекат на спину из упора присев согнувшись, переход через плечо в перекат на грудь прогнувшись, движения дугой.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на спину из упора присев согнувшись с переходом через плечо в перекат на грудь прогнувшись. Правила безопасного выполнения движений дугой. «Точки внимания» - своевременная постановка рук на пол, нюансы выполнения элемента.

Техника выполнения элемента. Подготовительные упражнения «кошечка», «коробочка», «корзинка», «лодочка», «орешек».

Подводящие упражнения: прогибы в положении лежа с опорой на руки, перекат на грудь; перекат на спину из положения упор присев; перекат на спину с выходом в стойку на плечах. Стойка на правом и левом плече.

Перекат согнувшись - прогнувшись с полной амплитудой и фиксацией позы в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: твист – кувырок, пируэт – кувырок», вестибулярный аппарат, ориентация в пространстве.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – твист - кувырок и пируэт – кувырок. Правила безопасного выполнения элементов. «Точки внимания» на развитие вестибулярного аппарата и чёткость ориентации в пространстве. Нюансы выполнения элементов Правила страховки во время выполнения элементов.

Разучивание твист – прыжка с поворотом на 180°. Контролирование точности градуса поворота при приземлении. Повторение правил выполнения длинных кувырков вперед и назад через голову из упора присев и из положения стоя.

Соединение твиста и кувырка вперёд, твиста и кувырка назад. Выполнение в темпе с полной амплитудой отдельно и сериями.

Разучивание пируэта – прыжка с поворотом на 360°. Контролирование точности градуса поворота при приземлении. Повторение правил выполнения длинных кувырков вперёд и назад через голову - из упора присев и из положения стоя.

Соединение пируэта и кувырка вперёд, пируэта и кувырка назад. Выполнение в темпе с полной амплитудой отдельно и сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевороты. (9 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: арабский переворот, перекидка - перевороты назад махом левой и правой ногой.

Практическая работа. Основная техническая база элементов арабский переворот, перекидка - перевороты назад махом левой и правой ногой. Правила безопасного выполнения арабского переворота. Правила безопасного выполнения переворотов назад. «Точки внимания». Нюансы выполнения элементов. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подводящие упражнения: стойка на руках, мост из положения стоя, мост из положения стоя на локтях. Стойки на руках в прогибе с упором ногами в стену, переворот «колесо», переворот вперёд на две ноги. Повторение правил выполнения переворота вперёд на одну ногу. Поочередная постановка руки в перевороте и после завершения переворота отшагивание назад. Точки постановки рук. «Арабский переворот» со страховкой и без, с продвижением и арабский переворот на месте одиночно и сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: общий центр тяжести при работе в паре, взаимодействие с партнёром, партерные поддержки, наваливания.

Практическая работа. Общий центр тяжести при работе в паре. Техника безопасности при выполнении основных элементов. Правила взаимодействия с партнёром в партерных подержках. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

Партерные поддержки в паре. Последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых поддержек. Исполнение поддержек со страховкой и без.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (6 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Теоретические понятия и термины: техника выполнения, сложные прыжки через скакалку.

Практическая работа. Техника выполнения сложных прыжков через скакалку. Повторение ранее изученных прыжков. Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперёд и назад. Прыжки через скакалку с двойным вращением. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Сдача нормативов по физической подготовке. (6 часов).

5.1. Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов за первое полугодие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

5.2. Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. (3 часа).

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Подведение итогов за второе полугодие, учебный год.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 4 года обучения (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
37.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Особенности развития организма у занимающихся гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.	3
38.	Сентябрь	2.1. Разминка, разогрев.	Разминка перед беговой и прыжковой подготовкой.	3
39.	Сентябрь	2.2. Беговые упражнения.	Тренировочный бег. Интервальный бег.	3
40.	Сентябрь	2.2. Беговые упражнения.	Самостоятельный контроль частоты сердечных сокращений до и после бега.	3
41.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц рук. Силовые упражнения для ног.	3
42.	Октябрь	2.1. Разминка, разогрев.	Разминка перед силовой подготовкой.	3
43.	Октябрь	2.3. Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц спины и живота.	3
44.	Октябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки со скрестным вращением скакалки, с двойным вращением скакалки.	3
45.	Ноябрь	1.3. Предупреждение травматизма на занятиях стретчингом.	Правила техники безопасности, работа мышц на занятиях стретчингом.	3
46.	Ноябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через сложенную скакалку.	3
47.	Ноябрь	3.1. Стретчинг.	Статический режим стретчинга.	3
48.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Этапы прыжка. Техника прыжка «касаюсь».	3
49.	Декабрь	3.1. Стретчинг.	Динамический режим стретчинга. Баллистический режим стретчинга.	3
50.	Декабрь	3.2. Гимнастические прыжки.	Разбег – напрыгивание. Техника «открытого прыжка».	3
51.	Декабрь	3.3. Равновесия.	Равновесие на полной стопе, на полупальцах.	3
52.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
53.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжка верхнего плечевого пояса и позвоночника в трёх режимах.	3
54.	Январь	1.2. Дневник самоконтроля.	Дневник самоконтроля.	3

55.	Январь	3.3. Равновесия.	Высокое равновесие с полной амплитудой.	3
56.	Январь	3.1. Стретчинг.	Растяжка бедра в трёх режимах.	3
57.	Февраль	4.1. Акробатика. Мосты.	Техника моста на одну ногу.	3
58.	Февраль	4.1. Акробатика. Мосты.	Техника моста на одну руку.	3
59.	Февраль	3.4. Повороты.	Техника поворотов на одной ноге в высоком равновесии.	3
60.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки.	Техника стойки на предплечьях «мексиканка».	3
61.	Март	4.2. Акробатика. Стойки.	«Мексиканка» у стены и на середине.	3
62.	Март	3.4. Повороты.	Поворот на одной ноге в высоком равновесии.	3
63.	Март	4.3. Акробатика. Перекаты.	Техника переката на спину с переходом на грудь.	3
64.	Март	4.3. Акробатика. Перекаты.	Перекат «согнувшись – прогнувшись».	3
65.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения «твист – кувырок».	3
66.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки.	Техника выполнения «пируэт – кувырок».	3
67.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Правила страховки переворотов. Техника «арабского переворота».	3
68.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты.	Подводящие упражнения. «Арабский переворот» с продвижением.	3
69.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты.	«Арабский переворот» на месте.	3
70.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Техника партерных поддержек в паре. Понятие «общий центр тяжести».	3
71.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром. Партерные поддержки.	3
72.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Контрольно-оценочные средства

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года. По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
Промежуточная аттестация		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнование
Итоговая аттестация		
В конце освоения модуля, второго учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнование

Оценочными процедурами являются внутригрупповые соревнования с включением различных видов упражнений, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (подъём туловища из положения лёжа на спине, прыжки в длину с места, бег 30 м, прыжки через скакалку).

Уровень достижения личностных и метапредметных результатов определяется также по десятибалльной шкале на основе педагогического наблюдения за поведением учащегося на занятиях.

В связи с тем, что учащийся осваивает несколько модулей, реализуемых разными педагогами, в индивидуальную карточку учёта результатов обучения учащегося по ДООП образцовой студии эстрадного танца «Артист» выставляется средний балл по каждому критерию (на основе комплексной оценки всех педагогов студии, работающих с данным учащимся).

Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность этических чувств, доброжелательности	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость,	8-10

и эмоционально- нравственной отзывчивости	понимание и сопереживание чувствам других людей; подчиняется правилам и нормам поведения, осознанно их принимает	
	проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения, стремиться не нарушать правила и нормы поведения	4-7
	проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения; нарушает правила и нормы поведения	0-3
Сформированность эмоционально- эстетической отзывчивости	проявляет эмоциональные реакции, адекватные содержанию художественного произведения; переживания и эмоции искренние, глубокие, выразительные, переносятся за пределы учебной ситуации (находят отражение в других видах творчества); способен оценивать своё эмоциональное состояние, выразить вербально и невербально	8-10
	как правило, проявляет эмоциональные реакции при восприятии эстетического в жизни, искусстве; переживания и эмоции не всегда выразительные и глубокие; оценивает свое эмоциональное состояние, но не всегда может выразить вербально или невербально	4-7
	при восприятии эстетического в жизни, искусстве не проявляет эмоций, либо эмоции не яркие или не искренние, или не адекватны содержанию воспринимаемого; затрудняется оценивать своё эмоциональное состояние, не может выразить вербально и невербально	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Сформированность навыков общения и сотрудничества	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	включается в диалог, при групповой работе не активен; при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность способности	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит	8-10

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	пути и средства её достижения; способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели	
	принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3

Условия реализации образовательного модуля

Материально-техническое обеспечение. Для эффективной реализации образовательного модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический класс или спортивный зал, раздевалки;
- аудиоаппаратура;
- фонотека;
- ноутбук с выходом в интернет;
- проектор или видеомонитор.

Занятия должны проходить в хорошо проветриваемом кабинете с дощатым некрашеным, или покрытым специальным линолеумом полом.

Требования к специальной одежде учащихся: обувь должна быть мягкой, лёгкой, обеспечивающей свободу движений (чешки, балетки). Форма одежды для занятий облегчённая, она должна быть удобной и не стеснять движений – футболка, лосины/спортивные штаны. Волосы аккуратно причёсаны и собраны в пучок.

Методическое обеспечение. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе реализации модуля используется широкий спектр педагогических методов и приёмов: словесные (рассказ, объяснение, беседа, спор и др.), наглядные (показ способов действий, показ образца, просмотр видеоматериалов и др.), практические (упражнения, экспериментирование, игровой, проблемно-поисковый и др.), различные приёмы рефлексии.

Используются различные методы: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Для реализации модуля используются методические материалы:

- комплекты дидактических карточек «Виды дыхания», «Исходные положения»;
- литература для педагога и учащихся.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий образование в области физической культуры.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года с изменениями на 4 августа 2023 года : Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174
2. Российская Федерация. Указы. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 10.03.2025).
3. Российская Федерация. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 10.03.2025). – Текст : электронный.
4. Российская Федерация. Распоряжение. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р. [утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации]. - Текст : электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 10.03.2025).
5. Российская Федерация. Приказы. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации]. Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : сайт – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?index=1> (дата обращения: 10.03.2025).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. № 09 – 3242. Методическими рекомендациями по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (информационное письмо министра образования Омской области РФ от 12.

02. 2019 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://docs.google.com/document/d/1cd5aAR4JI8VIcCupJl8qC9nQk7s1FjbISwtIodEwcKw/edit> (дата обращения: 10.03.2025).

7. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 10.03.2025).

Список литературы для педагога:

1. Амурская, О. В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие. – Текст : электронный / О. В. Амурская, Я. А. Стрелкова, А. В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-pdf> (дата обращения: 30.05.2025).

2. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С. Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с. – Текст : непосредственный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. - 173 с. – Текст : непосредственный.

4. Гимнастические акробатические элементы. – Текст : электронный // Сайт о гимнастике. - URL: <https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html> (дата обращения: 30.05.2025).

5. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2014. - 23 с. – Текст : непосредственный.

6. Колесникова, Н. Н. Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Н. Н. Колесникова. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 30 с. – Текст : непосредственный.

7. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений. Сюжетно-ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель: Методкнига, 2019. - 54 с. – Текст : непосредственный.

8. Кривопапенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические

рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.

9. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. - 112 с. – Текст : непосредственный.

10. Навыки XXI века. - Текст : электронный // Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства». - URL: <https://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka> (дата обращения: 30.05.2025).

11. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с.

12. Тырцева, А. И. Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, № 3. - 2017. - с. 53-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-gimnastike-tantsorov-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 30.05.2025).

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О. Б. Казина. – Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с. – Текст : непосредственный.

2. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.

3. Мельников, Ю. А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельников, Н. З. Феофилактов. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 80 с. – Текст : непосредственный.

4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с. – Текст : непосредственный.

5. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с. – Текст : непосредственный.

6. Чибрикова-Луговская, А. Е. Ритмика / А. Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 2008. - 102 с. – Текст : непосредственный.

7. Щетинин, М. Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : АСТ, 2018.- 256 с. – Текст : непосредственный.