

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 №

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. Мастерство»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся – 13-18 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость модуля – 72/108/144 часа
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Морозова Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Омск 2025 г.

Аннотация

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

Целью модуля является совершенствование двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, исполнения высокотехнических хореографических постановок.

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:

- понимать возможности своего тела, оценивать болевое ощущение при растягивании - до предела терпимости;
- выполнять комплекс упражнений, необходимых для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с тренировочной целью;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Для освоения модуля принимаются учащиеся в возрасте 13-18 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист», прошедшие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (продвинутый уровень). Необходим медицинский допуск от врача.

Образовательный модуль рассчитан на 1 год обучения. Трудоемкость образовательного модуля 72 часа, 108 часов или 144 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план (72 часа)	9
3. Содержание (72 часа)	10
4. Календарный учебный график (72 часа)	18
5. Учебно-тематический план (108 часов)	21
6. Содержание (108 часов)	22
7. Календарный учебный график (108 часов)	35
8. Учебно-тематический план (144 часа)	37
9. Содержание (144 часа)	38
10. Календарный учебный график (144 часа)	51
11. Контрольно-оценочные средства	55
12. Условия реализации образовательного модуля	58
13. Список литературы	59

Пояснительная записка

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

Образовательный модуль «Гимнастика. Мастерство» (продвинутый уровень) является вариативным модулем ДООП студии эстрадного танца «Артист».

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. Мастерство» (продвинутый 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 осваивающих программу образцового ансамбля эстрадного танца «Артист» продвинутого уровня часто недостаточны для исполнения высокотехнических хореографических постановок. В связи с этим, необходима целенаправленная работа по совершенствованию двигательных способностей и двигательных умений учащихся. Занятия гимнастикой являются эффективными для физической подготовки начинающих танцоров.

Педагогическая целесообразность. Образовательный модуль «Гимнастика. мастерство» (продвинутый 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. Мастерство» (продвинутый уровень) включает упражнения по общей и специальной физической подготовке, партерную гимнастику. Упражнения и различные движения по своей двигательной структуре доступны для детей среднего и старшего школьного возраста. Значительная часть времени отведена общей и специальной физической подготовке, поскольку она обеспечивает работу всех мышц и суставов.

Адресат образовательного модуля, особенности набора учащихся. Для освоения модуля принимаются учащиеся в возрасте 13-18 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист», прошедшие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (продвинутый уровень). Необходим медицинский допуск от врача. 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 13-18 лет. Дети в возрасте 13-15 лет произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, ребёнок хочет наилучшим образом двигаться, задача педагога заключается в том, чтобы направить это желание в нужное русло, подобрав интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Ведущими факторами развития учащихся в возрасте 15-18 лет становятся идентификация себя в группе. Отношения со сверстниками – приоритетные, что нередко является причиной конфликтов в семье.

Это период вхождения человека в мир культуры, обретение своего «я». Дети уверенно владеют навыками выразительного и ритмического движения. В этом возрасте происходит перестройка отношения к себе и к миру. С одной стороны, проявляется личностная незрелость на фоне нарастающей интеллектуальной зрелости. С другой, часто завышенная самооценка. На этом фоне происходит активное профессиональное самоопределение.

В таких условиях учащиеся всё больше начинают ценить устойчивые формы общения в творческих коллективах, объединённых многолетней дружбой и общими интересами. Велика для них роль педагога, который

становится наставником, другом, советчиком и поддержкой в сложных жизненных ситуациях. Он имеет большое влияние на их мировоззрение, вплоть до выбора будущей профессии.

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 практическое учебное занятие. Периодически организуются внутригрупповые эстафеты и соревнования.

Состав учебных групп постоянный. Количество учащихся в группе – 8-16 человек. По характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные, формируются из учащихся одного возрастного диапазона. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Срок реализации образовательного модуля – 1 год.

Трудоёмкость образовательного модуля - 72 часа, 108 часов или 144 часа.

Продолжительность и режим занятий. Для трудоёмкости 72 часа в год - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Для трудоёмкости 108 часов в год - 1 раз в неделю по 3 часа. Для трудоёмкости 144 часа в год - 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут. Перерыв между часами - 10 минут.

Цель: совершенствование двигательных возможностей учащихся, необходимых для занятия хореографическим искусством, исполнения высокотехнических хореографических постановок.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, ответственность, сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать закреплению умения самостоятельно поддерживать необходимую физическую форму посредством освоенных упражнений;
- совершенствовать технику ранее освоенных физических упражнений, элементов и комбинаций.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля.

Личностные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

- обладают активной жизненной позицией, целеустремлённостью и самостоятельностью, имеют установку на здоровый образ жизни, мотивацию к творчеству;
- проявляют ответственное отношение к собственной деятельности, готовность и способность саморазвитию и самообразованию;
- осознанно относятся к собственному физическому развитию, умеют организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

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

- понимать возможности своего тела, оценивать болевое ощущение при растягивании - до предела терпимости;
- выполнять комплекс упражнений, необходимых для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с тренировочной целью;
- 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. Мастерство» (продвинутый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», получают документ установленного образца.

Учебно-тематический план (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка.	26
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	Ходьба, бег.	4
1.3.	Общеразвивающие упражнения стоя.	4
1.4.	Партерная гимнастика.	4
1.5.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	4
1.6.	Общеразвивающие упражнения на скамейке.	4
1.7.	Прыжки.	4
2.	Специальная физическая подготовка.	42
2.1.	Стретчинг.	8
2.2.	Акробатика. Стойки.	4
2.3.	Акробатика. Перекаты.	4
2.4.	Акробатика. Мосты.	2
2.5.	Акробатика. Кувырки.	4
2.6.	Акробатика. Перевороты.	4
2.7.	Акробатика. Прыжки.	2
2.8.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	4
2.9.	Равновесия.	4
2.10.	Дыхательная гимнастика.	6
3.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
3.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
3.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	72

Содержание (72 часа)

1. Общая физическая подготовка. (26 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. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Ходьба, бег. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техника выполнения, ходьба приставным шагом, челночный бег.

Практическая работа. Техника выполнения бега, положение рук. Приёмы восстановления дыхания.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Ходьба в полуприседе и приседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Различные виды бега со скакалкой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Общеразвивающие упражнения стоя. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: батман, pistolетик.

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Наклоны головы и туловища вперёд, в сторону и назад, батманы под счёт. Приседания на одной ноге - «pistolетики». Упражнения на силу мышц

стопы, спины и живота.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.4. Партерная гимнастика. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: время фиксации, поза «лотоса», «уголок», «крокодильчик», «ножницы», «складка», «велосипед», «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка».

Практическая работа. Основные исходные положения, техника выполнения упражнений. Группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Упражнения сидя: наклоны - ноги вместе, ноги врозь. Наклон вперёд - ноги в позе «лотоса», «уголок», «крокодильчик». Поднимание и опускание туловища - руки за головой, поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны.

Упражнения лёжа на спине: поднимание и опускание ног вправо и влево, через верх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Пресс в парах и без пары.

Упражнения лёжа на животе: «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка». Упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: выкруты, двойное вращение скакалки.

Практическая работа. Требования к скакалке - материал, диаметр сечения, длина. Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

Прыжки на одной ноге, на двух, в беге. Выкруты в плечах. Прыжки в движении, с изменяющимся темпом вращения. Прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.6. Общеразвивающие упражнения на скамейке. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: напрыгивания на скамейку, удержание уголочка.

Практическая работа. Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений.

Ходьба на носках, с удержанием предмета на голове. Передвижение с помощью рук, лёжа на животе. Перепрыгивание через скамейку, напрыгивания на скамейку. Пресс, сидя на скамейке. Удержание уголочка ноги врозь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.7. Прыжки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, «чехарда».

Практическая работа. Исходные положения для выполнения прыжков. Виды прыжков. Этапы прыжка. Техника прыжка.

Прыжки в приседе, подскоки. Прыжки на двух ногах, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Подбивки - передняя, боковая и задняя, ноги вместе, ноги врозь. Прыжок со сменой ног, «чехарда».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2. Специальная физическая подготовка. (42 часа).

2.1. Стретчинг. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: мышцы, растяжимость, эластичность, пластичность, растяжка, статические упражнения, динамические упражнения, баллистические упражнения.

Практическая работа. Мышцы человека, их строение, виды и свойства - растяжимость, эластичность, пластичность. Значение растяжки для танцора. Виды упражнений на растяжку - статические, динамические, баллистические. Правила безопасной растяжки.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Упражнения для растяжки 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 груди.

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

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

Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

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 выпрямленной ногой; складка вперёд; поперечный шпагат.

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: отведение бедра; растяжка стоя.

Упражнения для растяжки голеней и стопы.

Упражнения одновременное напряжение и одновременное расслабление всех мышц.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Акробатика. Стойки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, «точки внимания».

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания» Нюансы выполнения элемента - в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: стойка на лопатках, на груди, на предплечьях, на голове и на прямых руках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Акробатика. Перекаты. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, время фиксации.

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента - в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: 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. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.4. Акробатика. Мосты. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: мост на одной ноге, мост с опусканием на локти, усложненный элемент.

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью и без, мост на одной ноге, мост, с опусканием на локти. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.5. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок, твист-кувырок, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок, пируэт-кувырок.

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; твист-кувырок - с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок. Пируэт-кувырок (на 360°). Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.6. Акробатика. Перевороты. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: сальто, полупереворот, колесо, шпагат.

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: с опорой на руки, голову, одновременно на руки и голову; переворот вперёд на две ноги со страховкой, переворот вперёд на одну ногу без страховки; переворот вперёд через одну руку со страховкой и без неё; переворот через голову без опоры на руки (сальто); полуперевороты вперёд, назад с перепрыгиванием с одной части тела на другую.

«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперёд на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например шпагат.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.7. Акробатика. Прыжки. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: прыжок шагом, прыжок касаясь.

Практическая работа. Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Практика. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: прыжок шагом, прыжок касаясь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Теоретические понятия и термины: центр тяжести, общий центр тяжести, «падающие» положения, «партерные» поддержки.

Практическая работа. Центр тяжести. Общий центр тяжести. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Техника безопасности при выполнении основных элементов, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Падающие» положения, связующие и вспомогательные движения. «Партерные» поддержки в тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов.

Наваливание на руки и корпус впереди себя, толчок (push) в исходное положение и наваливание на спину. Наваливание на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.9. Равновесия. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: равновесие, равновесие в passe, высокое равновесие, равновесие в шпагат, «затяжка».

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.10. Дыхательная гимнастика. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: дыхательная система, частота дыхания, задержка дыхания, дыхательной гимнастика.

Практическая работа. Дыхательная система человека. Типы дыхания и мышцы, задействованные при различных типах дыхания. Частота дыхания,

задержка дыхания. Польза дыхательной гимнастики для здоровья человека.
Правила выполнения дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой – упражнения «Разминка», «Шаги», «Ладони», «Повороты», «Ушки», «Малый маятник», «Малый маятник», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

3.1. 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.

3.2. 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 (72 часа)

№	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Общеразвивающие упражнения. 1.1. Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
2.	Сентябрь	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.2. Ходьба, бег.	Упражнения «Разминка», «Малый маятник». Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок.	2
3.	Сентябрь	1.4. Партерная гимнастика. 2.3. Акробатика. Перекаты.	Упражнения сидя: «Уголок». Движения дугой или разгибом.	2
4.	Сентябрь	1.6. Общеразвивающие упражнения на скамейке. 2.4. Акробатика. Мосты.	Ходьба на носках, с удержанием предмета на голове. Акробатика. Мосты.	2
5.	Октябрь	1.3. Общеразвивающие упражнения стоя. 2.9. Равновесия.	Наклоны головы и туловища вперёд. Равновесие в passé.	2
6.	Октябрь	1.5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 2.1. Стретчинг.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Упражнения для растяжки шеи: наклон головы назад и вбок.	2
7.	Октябрь	1.7. Прыжки. 2.3. Акробатика. Перекаты.	Прыжок с шагом. Переход из упора лёжа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги.	2
8.	Октябрь	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.3. Общеразвивающие упражнения стоя.	Упражнения «Ушки». Упражнения на силу мышц стопы.	2
9.	Ноябрь	2.4. Акробатика. Мосты. 2.5. Акробатика. Кувырки.	Мост из положения стоя с помощью и без. Длинный кувырок.	2
10.	Ноябрь	1.4. Партерная гимнастика. 2.9. Равновесия.	Упражнение «Крокодильчик». Высокое равновесие.	2
11.	Ноябрь	1.6. Общеразвивающие упражнения на скамейке. 2.2. Акробатика. Стойки.	Перепрыгивания через скамейку. Стойка на груди.	2

12.	Ноябрь	1.5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 2.1. Стретчинг.	Прыжки на двух ногах, в беге. Упражнения для растяжки груди.	2
13.	Декабрь	1.7. Прыжки. 2.3. Акробатика. Перекаты.	Прыжки в приседе, подскоки. Перекаты на одну ногу согнувшись, с перегибом.	2
14.	Декабрь	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.2. Ходьба, бег.	Упражнения «Повороты», «Насос». Ходьба с высоким подниманием бедра.	2
15.	Декабрь	2.1. Стретчинг. 2.2. Акробатика. Стойки.	Упражнения для растяжки спины: растяжка мышц поясницы, средней и задней частей плеч. Стойки на предплечьях.	2
16.	Декабрь	3. Сдача нормативов по физической подготовке. 3.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	1.7. Прыжки. 2.5. Акробатика. Кувырки.	Прыжки с захлестыванием голени. Твист – кувырок с места.	2
18.	Январь	1.5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 2.1. Стретчинг.	Пряжки с изменяющимся темпом вращения. Упражнения для растяжки пресса.	2
19.	Январь	2.6. Акробатика. Перевороты. 2.7. Акробатика. Прыжки.	Переворот вперед на одну сторону без страховки. Акробатика. Прыжки.	2
20.	Январь	1.6. Общеразвивающие упражнения на скамейке. 2.2. Акробатика. Стойки.	Напрыгивания на скамейку. Стойки на голове и на прямых руках.	2
21.	Февраль	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.2. Ходьба бег.	Упражнения «Малый маятник». Челночный бег.	2
22.	Февраль	2.3. Акробатика. Перекаты. 2.5. Акробатика. Кувырки.	Медленное вращение тела с опорой. Твист-кувырок назад с поворотов на 180°.	2
23.	Февраль	1.3. Общеразвивающие упражнения стоя. 2.9. Равновесия.	Батманы под счёт. Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки.	2
24.	Февраль	1.7. Прыжки. 2.6. Акробатика. Перевороты.	Подбивки. Медленный переворот вперед на одну ногу- с шага махом одной и толчком другой ногой.	2
25.	Март	1.4. Партерная гимнастика.	Поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади.	2

		2.1. Стретчинг.	Прыжок с махом, прыжок касаясь.	
26.	Март	2.5. Акробатика. Кувьрки. 2.7. Акробатика. Прыжки.	Усложненные кувьрки с увеличенным временем фиксации и нагрузкой. Прыжок шагом.	2
27.	Март	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.2. Ходьба, бег.	Упражнения «Ладочки», «Шаги». Бег в умеренном, медленном темпе.	2
28.	Март	1.5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 2.1. Стретчинг.	Прыжки с двойным вращением скакалки. Упражнения для растяжки передней части бедра.	2
29.	Апрель	1.6. Общеразвивающие упражнения на скамейке. 2.2. Акробатика. Стойки.	Пресс на скамейке. Стойки на лопатках.	2
30.	Апрель	1.4. Партерная гимнастика. 2.9. Равновесия.	Упражнения лёжа на спине: поднимание и опускание ног влево и вправо. Равновесия с захватом назад.	2
31.	Апрель	2.1. Стретчинг. 2.6. Акробатика. Перевороты.	Упражнения для растяжки задней части бедра. Упражнение «Колесо».	2
32.	Апрель	2.10. Дыхательная гимнастика. 1.3. Общеразвивающие упражнения стоя.	Упражнение «Обними плечи». Приседания на одной ноге.	2
33.	Май	2.6. Акробатика. Перевороты. 2.8. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации. «Партерные» поддержки в тройке.	2
34.	Май	2.1. Стретчинг. 2.8. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Упражнения для растяжки голеней и стопы. Наваливание на руки и корпус впереди себя.	2
35.	Май	2.8. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Наваливания на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками.	2
36.	Май	3.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	2
	Итого часов в год:			72

Учебно-тематический план (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	15
1.1.	Вводное занятие. Нет предела совершенству.	3
1.2.	Современные направления гимнастики.	3
1.3.	Телосложение человека.	3
1.4.	Самоконтроль.	3
1.5.	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством гимнастики.	3
2.	Общая физическая подготовка.	12
2.1.	Скоростные качества.	3
2.2.	Силовые качества.	3
2.3.	Скоростно-силовые качества.	6
3.	Специальная физическая подготовка.	39
3.1.	Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	6
3.2.	Стретчинг. Статический метод растяжки.	6
3.3.	Стретчинг. Активные методы растяжки.	6
3.4.	Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	6
3.5.	Стретчинг. Динамический метод растяжки.	6
3.6.	Балансы. Равновесия.	3
3.7.	Гимнастические прыжки.	3
3.8.	Повороты и вращения тела.	3
4.	Техническая подготовка.	30
4.1.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	3
4.2.	Акробатика. Стойки на руках.	3
4.3.	Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	3
4.4.	Акробатика. Мосты.	3
4.5.	Акробатика. Кувырки.	3
4.6.	Акробатика. Переворот «Колесо».	3
4.7.	Акробатика. Переворот вперёд.	3
4.8.	Акробатика. Переворот назад.	3
4.9.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	3
4.10.	Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	3
5.	Тактическая подготовка.	6
5.1.	Взаимодействия в парах и тройках.	3
5.2.	Взаимодействия в парах и тройках на поддержках.	3
6.	Сдача нормативов по физической подготовке.	6
6.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	3
6.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	3
	Итого:	108

Содержание (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (15 часов).

1.1. Вводное занятие. Нет предела совершенству. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: уровень спортивного совершенствования, дневник тренировок.

Практическая работа. Совершенствование ранее изученных движений. Уровень спортивного совершенствования. Инструктаж по технике безопасности.

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения. Опрос: «Какие ваши умения и навыки вы хотели бы улучшить? Чему новому хотели бы научиться в этом году?» Обсуждение планируемых результатов обучения этого года. Беседа о целях и задачах второго года обучения продвинутого уровня образовательного модуля «Гимнастика». Запись учащимися своих индивидуальных цели и задач на учебный год в дневнике тренировок.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Современные направления гимнастики. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика, скиппинг.

Практическая работа. Фитнес. Шейпинг. Аэробика. Кроссфит. Пилатес. Калланетика. Скиппинг.

История появления современных направлений гимнастики. В России систему гимнастики внедрил П.Ф. Лесгафт соединив элементы национальных гимнастик. В 20 веке в СССР развивалась эстетическая гимнастика, лечебная (лечебная) гимнастика и комплекс упражнений ГТО. В 1950-е годы началось развитие спортивных видов гимнастики. В 21 веке появились новые виды прикладной гимнастики: фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика и т. д.

Современные направления гимнастики.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Телосложение человека. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: телосложение человека, пропорции тела, масса тела, обхваты тела, строение мышцы, свойства мышц астеническое телосложение, эктоморф, нормостеническое телосложение, мезоморф, гиперстеническое телосложение, эндоморф.

Практическая работа. Телосложение человека, пропорции тела, масса тела, объёмы тела. Строение мышцы и её свойства.

Виды телосложения человека: астеническое (экторморф), нормостеническое (мезоморф), гиперстеническое (эндоморф). От чего зависит телосложение человека. Практическое задание: определить свой тип телосложения методом измерения запястья. Если есть наложение пальцев друг на друга – это особенность эктоморфа. Если пальцы соединились – вы мезоморф. Если не достигают друг друга – преобладают черты эндоморфа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.4. Самоконтроль. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: самоконтроль, показатели состояния организма, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких.

Практическая работа. Самоконтроль. Показатели состояния организма».

Самонаблюдение как основной метод самоконтроля. Обсуждение внешних признаков переутомления. Опрос по материалам базового уровня образовательного модуля «Гимнастика»: «Какие измерения проводятся для контроля состояния организма человека после нагрузки?» (частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких). Составление плана самостоятельного занятия.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.5. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством гимнастики. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, работа в подгруппах, опрос.

Теоретические понятия и термины: заболевание, укрепление здоровья, опорно-двигательный аппарат, санитарно-гигиенические требования, режим дня, режим тренировок, режим отдыха, питьевой режим.

Практическая работа. Заболевание. Укрепление здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики. Санитарно-гигиенические требования на занятиях гимнастикой. Соблюдение режима дня, режима тренировок и отдыха, питьевого режима.

Профилактика заболеваний. Меры профилактики заболеваний. Работа в подгруппах – подготовить примерный распорядок дня гимнастики. Отслеживание физического состояния организма во избежание переутомления и ослабления здоровья.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

2. Общая физическая подготовка. (12 часов).

2.1. Скоростные качества. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: скорость, промежуток времени, бег с ускорением, игровой метод, соревновательный метод.

Практическая работа. Скорость – способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени. Бег с ускорением. Методы развития скорости: игровой метод, соревновательный метод. Подвижные игры для развития скоростных качеств. Подвижные игры «Вышибалы», «Салки», «Пятнашки». Бег наперегонки в парах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Силовые качества. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: силовые качества спортсмена, силовая нагрузка, максимальная мощность, правильное дыхание, силовые упражнения. анаэробный режим тренировки.

Практическая работа. Силовые качества спортсмена. Силовая нагрузка. Максимальная мощность. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Анаэробный режим тренировки.

Использование силовых упражнений в воспитании физических качеств. Примеры силовых упражнений. Использование утяжелителей для ног. Прыжковые упражнения с утяжелителями для ног. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Скоростно-силовые качества. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: скоростно-силовые качества спортсмена, сложно-координационные упражнения, бьорк, разножка.

Практическая работа. Сложно-координационные беговые упражнения: челночный бег, бег с препятствиями. Сложно-координационные упражнения гимнастики для развития скоростно-силовых качеств: бьорк, разножки, броски

и ловли предметов – мяча, обруча, скакалки, броски малого мяча в цель. Сложно-координационные упражнения со скакалкой: прыжки со скрестным вращением скакалки, прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения, эстафета.

3. Специальная физическая подготовка. (39 часов).

3.1. Стретчинг. Пассивный вид растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: пассивный вид растяжки, сила нажатия.

Практическая работа. Пассивный вид растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнеру о своих ощущениях по шкале от 0 до 10. Партнёр регулирует силу нажатия в зависимости от ощущений растягиваемого.

Упражнения в паре.

Упражнение для внутренней поверхности бедра и спины: в седе ноги врозь лицом к друг другу, взявшись за руки партнеры поочередно тянут партнёра на себя упираясь ногами в ноги партнёра, отклоняясь назад.

Упражнения для растяжки позвоночника: стоя спиной друг к другу, руки вверху взявшись за запястья партнёра. Наклон вперед, тело партнёра уходит в прогиб, ноги партнёра отрываются от земли.

Упражнения для растяжки плечевых суставов: стоя лицом друг к другу кладем руки на плечи партнёру одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперед, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаем на одно колено и обхватив руками его поднятую ногу надавливаем на неё, стараясь притянуть её как можно ближе к голове партнёра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: статический метод растяжки, безопасная растяжка.

Практическая работа. Статический метод растяжки. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, оценивая их от 0 до 10.

Упражнения растяжки с расслаблением мышц в фиксированной позе (асане).

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

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

Упражнения для растяжки груди.

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

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

Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

Статические положения под весом собственного тела.

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 скалкой лёжа; растяжка стоя; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон стоя; продольный шпагат; глубокий присед; «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленной ногой; складка вперёд; поперечный шпагат.

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: отведение бедра и фиксация позы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: активная растяжка, мышцы агонисты, мышцы антагонисты.

Практическая работа. Активная растяжка. Мышцы агонисты и антагонисты. Агонисты – активно растягивающиеся мышцы. Антагонисты – мышцы противоположные агонистам. Взаимное торможение мышц агонистов и антагонистов при выполнении упражнений. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, оценивая их от 0 до 10.

Упражнения на удержание позы растяжки силой мышц агонистов.

Упражнение для позвоночника: наклон назад в положениях стоя, стоя на коленях.

Упражнения для мышц ног: высокие равновесия вперёд, в сторону назад; прыжки «разножки» в поперечном, правом или левом шпагатах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: баллистический метод растяжки, амплитуда покачиваний, амплитуда вибрации.

Практическая работа. Баллистический метод растяжки. Амплитуда покачиваний при выполнении упражнений баллистической растяжки. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, соблюдать малую амплитуду покачиваний, близкую к амплитуде вибрации. Упражнения пампинга в позе шпагата, шпагата с повышенной опоры.

Упражнения наклона назад, держась руками за опору и покачивая корпусом назад и вниз в прогиб.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: динамический метод растяжки, диапазон движений, одновременный разогрев.

Практическая работа. Динамический метод растяжки, полный диапазон движений. Растяжка с одновременным разогревом. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, избегать слишком резких рывков.

Упражнения на гибкость: наклоны вперёд - назад, двигаясь в полном диапазоне.

«Собака лицом вниз» с покачиваниями в плечевых суставах. Махи вперед – назад с полным диапазоном. Махи из стороны в сторону с полным диапазоном. Повороты корпуса с палкой на плечах стоя, сидя ноги врозь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.6. Балансы. Равновесия. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка, «затяжка».

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, равновесий.

Практическая работа: Основные исходные положения. Положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий. Равновесие в *passe*. Высокое равновесие. Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки. Равновесия с захватом назад («затяжка»).

3.7. Гимнастические прыжки. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, безопасное выполнение, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента. Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации позы в полете: прыжок шагом, прыжок касаясь, прыжок касаясь в кольцо, прыжок шагом с поворотом.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.8. Повороты и вращения тела. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: поворот шэнэ, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Техника выполнения поворота «шэнэ» с одновременным круговым движением головой. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Подводящие упражнения: поворот скрестным шагом, шэнэ по диагонали, шэнэ по кругу, вращения головой, стоя на месте, вращения головой на ходьбе, вращения головой на поворотах переступанием.

Поворот шэнэ с вращением головой в медленном темпе по прямой и по диагонали. Постепенное увеличение скорости поворота. Выполнение поворота в быстром темпе с полной амплитудой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (30 часов).

4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элементов, стойка на лопатках, стойка на плече.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойка на лопатках, стойка на плече. Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Стойка на лопатках с опорой на две и одну руки. Стойка на лопатках без опоры на руки и удержанием тела силой мышц. Стойки на правом и левом плече с опорой на согнутую руку.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки на руках. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: стойка на руках, «кошачий хват».

Практическая работа. Стойки на руках. Правильное положение кистей рук на стойке на руках - «кошачий хват» пола. Подготовительные упражнения: махи ногами назад; прыжок ножницы «назад» с опорой на руки; планка.

Подводящие упражнения для стойки на руках: стойка на предплечьях у опоры и без; упор лёжа, ходьба на руках в упоре лёжа.

Стойка на руках с опорой на стену, стойка на руках в 20 сантиметрах от стены, в 30 сантиметрах от стены, в 50 сантиметрах от стены. Стойка на руках на середине зала.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: движение дугой или разгибом, техническая база элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: 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.

4.4. Акробатика. Мосты. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: время фиксации, техническая база элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью и без, мост на одной ноге, мост, с опусканием на локти. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

4.5. Акробатика. Кувырки. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок, твист-кувырок, рондат-твист-кувырок, пируэт-кувырок.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: через голову из упора присев прямо, вперёд, назад. Длинный кувырок. Кувырок из широкой стойки ноги врозь. Твист-кувырок - с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°. Твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок. Пируэт-кувырок (на 360°). Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Переворот «Колесо». (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: сальто, полуперевероты.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: с опорой на руки, голову, одновременно на руки и голову. Переворот вперёд на две ноги (со страховкой), переворот вперёд на одну ногу без страховки. Переворот вперёд через одну руку со страховкой и без неё; переворот через голову без опоры на руки (сальто). Полуперевороты вперёд, назад с перепрыгиванием с одной части тела на другую.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Акробатика. Переворот вперёд. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: переворот вперёд, переворот вперёд на одну ногу, переворот вперёд на две ноги, медленный переворот вперёд.

Практическая работа. Медленный переворот вперёд на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например шпагат.

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 вперёд. 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 встаём в стойку, ноги врозь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.8. Акробатика. Переворот назад. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: переворот назад, полная амплитуда.

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

Подготовительные упражнения: махи ногами вперёд, назад; мост из положения стоя, стоя у стены с продвижением руками вниз и вверх по стене; ходьба в мостике; наклон вперёд-назад, стоя на одной ноге у опоры.

Подводящие упражнения: стойки на руках у стены с опорой на стену двумя ногами, одной ногой вторая согнута к голове, одной ногой вторая разведена в шпагат правый, затем левый; заднее равновесие у опоры и без опоры; из исходного положения - мост из положения стоя лицом к стене ногами взобраться по стене до положения стойка на руках, сойти со стойки махом вперёд в положение основной стойки лицом к стене.

Переворот назад со страховкой педагога, затем со страховкой товарищей в тройках и парах. Самостоятельное выполнение переворота назад с полной амплитудой на матах и на полу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: двойное вращение, вращение скрестно, связки из прыжков через скакалку.

Практическая работа. Техника выполнения прыжков через скакалку с двойным вращением, с поворотом, с вращением скрестно. Связки из прыжков через скакалку. Выполнение ранее изученных прыжков;

Работа по подгруппам: составление связок из трёх изученных прыжков, из четырёх изученных прыжков. Демонстрация связок подгруппами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: манипуляция, замах, обкрутка, круговые движения, ось вращения.

Практическая работа. Начало манипуляции – замах. Вращательные движения: вращения и обкрутки. Вращения – серия круговых движений, в которых есть ось вращения. Обкрутка – круговые движения скакалки с осью вращения снаружи от скакалки и на какой-то части тела.

Подводящие упражнения для освоения обкруток: фигурные движения – круги малые (кистью), средние (локтем), большие (от плеча).

Мельницы в трёх плоскостях: в горизонтальной, лицевой и в боковой.

Мельницы двухтактные и трёхтактные.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Тактическая подготовка. (6 часов).

5.1. Взаимодействия в парах и тройках. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: центр тяжести, общий центр тяжести, поддержка и наваливание, перелазы, переходы.

Практическая работа. Центр тяжести. Общий центр тяжести. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Наваливания, перелазы, переходы. Техника безопасности при выполнении основных элементов. Правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Падающие» положения, связующие и вспомогательные движения. «Партерные» поддержки в тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов.

Наваливание на руки и корпус впереди себя, толчок (push) в исходное положение и наваливание на спину. Наваливание на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.2. Взаимодействия в парах и тройках на поддержках. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: центр тяжести, общий центр тяжести, поддержка, наваливание.

Практическая работа. Центр тяжести. Общий центр тяжести. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Техника безопасности при выполнении основных элементов, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Партерные» поддержки в паре, тройке, последовательность приёмов поддержки. Поддержки, в которых один из партнёров лежит на спине, а второй принимает позу с опорой на руки и ноги партнёра. Анализ изучаемых элементов. Способы соединения (захвата) руками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

6.1. 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.

6.2. 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 (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Нет предела совершенству. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.	Сентябрь	1.2. Современные направления гимнастики.	Современные направления гимнастики.	3
3.	Сентябрь	1.3. Телосложение человека.	Телосложение человека.	3
4.	Сентябрь	2.1. Скоростные качества.	Скоростные качества.	3
5.	Октябрь	2.2. Силовые качества.	Силовые качества.	3
6.	Октябрь	1.4. Самоконтроль.	Самоконтроль.	3
7.	Октябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Комплекс стретчинга с партнёром.	3
8.	Октябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Скорость.	3
9.	Ноябрь	1.5. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством гимнастики.	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством гимнастики.	3
10.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре стоя. Растяжка в паре сидя.	3
11.	Ноябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Балансы. Равновесия.	3
12.	Ноябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные упражнения гимнастики.	3
13.	Декабрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Гимнастические прыжки.	3
14.	Декабрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Повороты и вращения тела.	3
15.	Декабрь	6.1. Итоговое занятия.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
16.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки статическим методом.	3
17.	Январь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	3

18.	Январь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц и спины. Позы для растяжки мышц ног.	3
19.	Январь	3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки.	Активная растяжка.	3
20.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Акробатика. Стойки на руках.	3
21.	Февраль	3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки.	Мышцы агонисты и антагонисты. Упражнения активной растяжки.	3
22.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	3
23.	Февраль	4.4. Акробатика. Мосты.	Акробатика. Мосты.	3
24.	Февраль	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки баллистическим методом.	3
25.	Март	4.5. Акробатика. Кувырки.	Акробатика. Кувырки.	3
26.	Март	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	Акробатика. Переворот «Колесо».	3
27.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Упражнения растяжки баллистическим методом.	3
28.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Акробатика. Переворот вперёд.	3
29.	Апрель	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Техника выполнения переворота вперёд.	3
30.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Растяжка маховыми движениями.	3
31.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	3
32.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Полный диапазон движений - основа динамической растяжки.	3
33.	Май	4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	3
34.	Май	5.1. Взаимодействия в парах и тройках.	Взаимодействия в парах и тройках.	3
35.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	3
36.	Май	6.2. Итоговое занятия.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Учебно-тематический план (144 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	10
1.1.	Вводное занятие. Нет предела совершенству.	2
1.2.	Современные направления гимнастики.	2
1.3.	Телосложение человека.	2
1.4.	Самоконтроль.	2
1.5.	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья в гимнастике.	2
2.	Общая физическая подготовка.	24
2.1.	Скоростные качества.	8
2.2.	Силовые качества.	8
2.3.	Скоростно-силовые качества.	8
3.	Специальная физическая подготовка.	42
3.1.	Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	6
3.2.	Стретчинг. Статический метод растяжки.	6
3.3.	Стретчинг. Активные методы растяжки.	6
3.4.	Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	6
3.5.	Стретчинг. Динамический метод растяжки.	6
3.6.	Балансы. Равновесия.	4
3.7.	Гимнастические прыжки.	4
3.8.	Повороты и вращения тела.	4
4.	Техническая подготовка.	54
4.1.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	6
4.2.	Акробатика. Стойки на руках.	6
4.3.	Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	6
4.4.	Акробатика. Мосты.	6
4.5.	Акробатика. Кувырки.	4
4.6.	Акробатика. Переворот «Колесо».	4
4.7.	Акробатика. Переворот вперёд.	6
4.8.	Акробатика. Переворот назад.	6
4.9.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	6
4.10.	Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	4
5.	Тактическая подготовка.	10
5.1.	Взаимодействия в парах и тройках.	4
5.2.	Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	6
6.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
6.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
6.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	144

Содержание (144 часа)

1. Теоретическая подготовка. (10 часов).

1.1. Вводное занятие. Нет предела совершенству. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: уровень спортивного совершенствования, дневник тренировок.

Практическая работа. Совершенствование ранее изученных движений. Уровень спортивного совершенствования. Инструктаж по технике безопасности.

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения. Опрос: «Какие ваши умения и навыки вы хотели бы улучшить? Чему новому хотели бы научиться в этом году?» Обсуждение планируемых результатов обучения этого года. Беседа о целях и задачах второго года обучения продвинутого уровня образовательного модуля «Гимнастика». Запись учащимися своих индивидуальных цели и задач на учебный год в дневнике тренировок.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Современные направления гимнастики. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика, скиппинг.

Практическая работа. Фитнес. Шейпинг. Аэробика. Кроссфит. Пилатес. Калланетика. Скиппинг.

История появления современных направлений гимнастики. В России систему гимнастики внедрил П.Ф. Лесгафт соединив элементы национальных гимнастик. В 20 веке в СССР развивалась эстетическая гимнастика, лечебная (лечебная) гимнастика и комплекс упражнений ГТО. В 1950-е годы началось развитие спортивных видов гимнастики. В 21 веке появились новые виды прикладной гимнастики: фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика и т. д.

Современные направления гимнастики.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Телосложение человека. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: телосложение человека, пропорции тела, масса тела, обхваты тела, строение мышцы, свойства мышц астеническое телосложение, эктоморф, нормостеническое телосложение, мезоморф, гиперстеническое телосложение, эндоморф.

Практическая работа. Телосложение человека, пропорции тела, масса тела, объёмы тела. Строение мышцы и её свойства.

Виды телосложения человека: астеническое (экторморф), нормостеническое (мезоморф), гиперстеническое (эндоморф). От чего зависит телосложение человека. Практическое задание: определить свой тип телосложения методом измерения запястья. Если есть наложение пальцев друг на друга – это особенность эктоморфа. Если пальцы соединились – вы мезоморф. Если не достигают друг друга – преобладают черты эндоморфа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.4. Самоконтроль. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: самоконтроль, показатели состояния организма, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких.

Практическая работа. Самоконтроль. Показатели состояния организма».

Самонаблюдение как основной метод самоконтроля. Обсуждение внешних признаков переутомления. Опрос по материалам базового уровня образовательного модуля «Гимнастика»: «Какие измерения проводятся для контроля состояния организма человека после нагрузки?» (частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких). Составление плана самостоятельного занятия.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.5. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья в гимнастике. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, работа в подгруппах, опрос.

Теоретические понятия и термины: заболевание, укрепление здоровья, опорно-двигательный аппарат, санитарно-гигиенические требования, режим дня, режим тренировок, режим отдыха, питьевой режим.

Практическая работа. Заболевание. Укрепление здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики. Санитарно-гигиенические требования на занятиях гимнастикой. Соблюдение режима дня, режима тренировок и отдыха, питьевого режима.

Профилактика заболеваний. Меры профилактики заболеваний. Работа в подгруппах – подготовить примерный распорядок дня гимнастики. Отслеживание физического состояния организма во избежание переутомления и ослабления здоровья.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

2. Общая физическая подготовка. (24 часа).

2.1. Скоростные качества. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: скорость, промежуток времени, бег с ускорением, игровой метод, соревновательный метод.

Практическая работа. Скорость – способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени. Бег с ускорением. Методы развития скорости: игровой метод, соревновательный метод. Подвижные игры для развития скоростных качеств. Подвижные игры «Вышибалы», «Салки», «Пятнашки». Бег наперегонки в парах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Силовые качества. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: силовые качества спортсмена, силовая нагрузка, максимальная мощность, правильное дыхание, силовые упражнения. анаэробный режим тренировки.

Практическая работа. Силовые качества спортсмена. Силовая нагрузка. Максимальная мощность. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Анаэробный режим тренировки.

Использование силовых упражнений в воспитании физических качеств. Примеры силовых упражнений. Использование утяжелителей для ног. Прыжковые упражнения с утяжелителями для ног. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Скоростно-силовые качества. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: скоростно-силовые качества спортсмена, сложно-координационные упражнения, бьорк, разножка.

Практическая работа. Сложно-координационные беговые упражнения: челночный бег, бег с препятствиями. Сложно-координационные упражнения гимнастики для развития скоростно-силовых качеств: бьорк, разножки, броски

и ловли предметов – мяча, обруча, скакалки, броски малого мяча в цель. Сложно-координационные упражнения со скакалкой: прыжки со скрестным вращением скакалки, прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения, эстафета.

3. Специальная физическая подготовка. (42 часа).

3.1. Стретчинг. Пассивный вид растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: пассивный вид растяжки, сила нажатия.

Практическая работа. Пассивный вид растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнеру о своих ощущениях по шкале от 0 до 10. Партнёр регулирует силу нажатия в зависимости от ощущений растягиваемого.

Упражнения в паре.

Упражнение для внутренней поверхности бедра и спины: в седе ноги врозь лицом к друг другу, взявшись за руки партнеры поочередно тянут партнёра на себя упираясь ногами в ноги партнёра, отклоняясь назад.

Упражнения для растяжки позвоночника: стоя спиной друг к другу, руки вверху взявшись за запястья партнёра. Наклон вперед, тело партнёра уходит в прогиб, ноги партнёра отрываются от земли.

Упражнения для растяжки плечевых суставов: стоя лицом друг к другу кладем руки на плечи партнёру одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперед, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаем на одно колено и обхватив руками его поднятую ногу надавливаем на неё, стараясь притянуть её как можно ближе к голове партнёра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: статический метод растяжки, безопасная растяжка.

Практическая работа. Статический метод растяжки. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, оценивая их от 0 до 10.

Упражнения растяжки с расслаблением мышц в фиксированной позе (асане).

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

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

Упражнения для растяжки груди.

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

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

Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

Статические положения под весом собственного тела.

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 скалкой лёжа; растяжка стоя; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон стоя; продольный шпагат; глубокий присед; «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленной ногой; складка вперёд; поперечный шпагат.

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: отведение бедра и фиксация позы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: активная растяжка, мышцы агонисты, мышцы антагонисты.

Практическая работа. Активная растяжка. Мышцы агонисты и антагонисты. Агонисты – активно растягивающиеся мышцы. Антагонисты – мышцы противоположные агонистам. Взаимное торможение мышц агонистов и антагонистов при выполнении упражнений. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, оценивая их от 0 до 10.

Упражнения на удержание позы растяжки силой мышц агонистов.

Упражнение для позвоночника: наклон назад в положениях стоя, стоя на коленях.

Упражнения для мышц ног: высокие равновесия вперёд, в сторону назад; прыжки «разножки» в поперечном, правом или левом шпагатах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: баллистический метод растяжки, амплитуда покачиваний, амплитуда вибрации.

Практическая работа. Баллистический метод растяжки. Амплитуда покачиваний при выполнении упражнений баллистической растяжки. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, соблюдать малую амплитуду покачиваний, близкую к амплитуде вибрации. Упражнения пампинга в позе шпагата, шпагата с повышенной опоры.

Упражнения наклона назад, держась руками за опору и покачивая корпусом назад и вниз в прогиб.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: динамический метод растяжки, диапазон движений, одновременный разогрев.

Практическая работа. Динамический метод растяжки, полный диапазон движений. Растяжка с одновременным разогревом. Правила безопасной растяжки: следить за своими ощущениями, избегать слишком резких рывков.

Упражнения на гибкость: наклоны вперёд - назад, двигаясь в полном диапазоне.

«Собака лицом вниз» с покачиваниями в плечевых суставах. Махи вперед – назад с полным диапазоном. Махи из стороны в сторону с полным диапазоном. Повороты корпуса с палкой на плечах стоя, сидя ноги врозь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.6. Балансы. Равновесия. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка, «затяжка».

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, равновесий.

Практическая работа: Основные исходные положения. Положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий. Равновесие в *passe*. Высокое равновесие. Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки. Равновесия с захватом назад («затяжка»).

3.7. Гимнастические прыжки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, безопасное выполнение, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента. Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации позы в полете: прыжок шагом, прыжок касаясь, прыжок касаясь в кольцо, прыжок шагом с поворотом.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.8. Повороты и вращения тела. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: поворот шэнэ, нюансы выполнения элемента.

Практическая работа. Техника выполнения поворота «шэнэ» с одновременным круговым движением головой. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Подводящие упражнения: поворот скрестным шагом, шэнэ по диагонали, шэнэ по кругу, вращения головой, стоя на месте, вращения головой на ходьбе, вращения головой на поворотах переступанием.

Поворот шэнэ с вращением головой в медленном темпе по прямой и по диагонали. Постепенное увеличение скорости поворота. Выполнение поворота в быстром темпе с полной амплитудой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (54 часа).

4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элементов, стойка на лопатках, стойка на плече.

Практическая работа. Основная техническая база элементов – стойка на лопатках, стойка на плече. Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Стойка на лопатках с опорой на две и одну руки. Стойка на лопатках без опоры на руки и удержанием тела силой мышц. Стойки на правом и левом плече с опорой на согнутую руку.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Стойки на руках. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: стойка на руках, «кошачий хват».

Практическая работа. Стойки на руках. Правильное положение кистей рук на стойке на руках - «кошачий хват» пола. Подготовительные упражнения: махи ногами назад; прыжок ножницы «назад» с опорой на руки; планка.

Подводящие упражнения для стойки на руках: стойка на предплечьях у опоры и без; упор лёжа, ходьба на руках в упоре лёжа.

Стойка на руках с опорой на стену, стойка на руках в 20 сантиметрах от стены, в 30 сантиметрах от стены, в 50 сантиметрах от стены. Стойка на руках на середине зала.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: движение дугой или разгибом, техническая база элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: 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.

4.4. Акробатика. Мосты. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: время фиксации, техническая база элемента.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью и без, мост на одной ноге, мост, с опусканием на локти. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

4.5. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок, твист-кувырок, рондат-твист-кувырок, пируэт-кувырок.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: через голову из упора присев прямо, вперёд, назад. Длинный кувырок. Кувырок из широкой стойки ноги врозь. Твист-кувырок - с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°. Твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок. Пируэт-кувырок (на 360°). Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Переворот «Колесо». (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: сальто, полуперевероты.

Практическая работа. Основная техническая база элемента Правила безопасного выполнения, «точки внимания». Нюансы выполнения элемента в различных видах спорта. Правила страховки во время выполнения элементов.

Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: с опорой на руки, голову, одновременно на руки и голову. Переворот вперёд на две ноги (со страховкой), переворот вперёд на одну ногу без страховки. Переворот вперёд через одну руку со страховкой и без неё; переворот через голову без опоры на руки (сальто). Полуперевороты вперёд, назад с перепрыгиванием с одной части тела на другую.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Акробатика. Переворот вперёд. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: переворот вперёд, переворот вперёд на одну ногу, переворот вперёд на две ноги, медленный переворот вперёд.

Практическая работа. Медленный переворот вперёд на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например шпагат.

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 вперёд. 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 встаём в стойку, ноги врозь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.8. Акробатика. Переворот назад. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: переворот назад, полная амплитуда.

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

Подготовительные упражнения: махи ногами вперёд, назад; мост из положения стоя, стоя у стены с продвижением руками вниз и вверх по стене; ходьба в мостике; наклон вперёд-назад, стоя на одной ноге у опоры.

Подводящие упражнения: стойки на руках у стены с опорой на стену двумя ногами, одной ногой вторая согнута к голове, одной ногой вторая разведена в шпагат правый, затем левый; заднее равновесие у опоры и без опоры; из исходного положения - мост из положения стоя лицом к стене ногами взобраться по стене до положения стойка на руках, сойти со стойки махом вперёд в положение основной стойки лицом к стене.

Переворот назад со страховкой педагога, затем со страховкой товарищей в тройках и парах. Самостоятельное выполнение переворота назад с полной амплитудой на матах и на полу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Теоретические понятия и термины: двойное вращение, вращение скрестно, связки из прыжков через скакалку.

Практическая работа. Техника выполнения прыжков через скакалку с двойным вращением, с поворотом, с вращением скрестно. Связки из прыжков через скакалку. Выполнение ранее изученных прыжков;

Работа по подгруппам: составление связок из трёх изученных прыжков, из четырёх изученных прыжков. Демонстрация связок подгруппами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: манипуляция, замах, обкрутка, круговые движения, ось вращения.

Практическая работа. Начало манипуляции – замах. Вращательные движения: вращения и обкрутки. Вращения – серия круговых движений, в которых есть ось вращения. Обкрутка – круговые движения скакалки с осью вращения снаружи от скакалки и на какой-то части тела.

Подводящие упражнения для освоения обкруток: фигурные движения – круги малые (кистью), средние (локтем), большие (от плеча).

Мельницы в трёх плоскостях: в горизонтальной, лицевой и в боковой.

Мельницы двухтактные и трёхтактные.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Тактическая подготовка. (10 часов).

5.1. Взаимодействия в парах и тройках. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: центр тяжести, общий центр тяжести, поддержка и наваливание, перелазы, переходы.

Практическая работа. Центр тяжести. Общий центр тяжести. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Наваливания, перелазы, переходы. Техника безопасности при выполнении основных элементов. Правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Падающие» положения, связующие и вспомогательные движения. «Партерные» поддержки в тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов.

Наваливание на руки и корпус впереди себя, толчок (push) в исходное положение и наваливание на спину. Наваливание на грудную клетку и на спину. Способы соединения (захвата) руками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5.2. Взаимодействия в парах и тройках на поддержках. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: центр тяжести, общий центр тяжести, поддержка, наваливание.

Практическая работа. Центр тяжести. Общий центр тяжести. Требования к партнёрам при исполнении поддержек и наваливаний - физические данные, вес, рост. Техника безопасности при выполнении основных элементов, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек и наваливаний.

«Партерные» поддержки в паре, тройке, последовательность приёмов поддержки. Поддержки, в которых один из партнёров лежит на спине, а второй принимает позу с опорой на руки и ноги партнёра. Анализ изучаемых элементов. Способы соединения (захвата) руками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

6.1. 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.

6.2. 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 (144 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Теоретическая подготовка. 1.1. Вводное занятие.	Нет предела совершенству Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	1.2. Современные направления гимнастики.	Современные направления гимнастики.	2
3.	Сентябрь	1.3. Телосложение человека.	Телосложение человека.	2
4.	Сентябрь	2.1. Скоростные качества.	Скорость.	2
5.	Сентябрь	2.2. Силовые качества.	Силовые качества спортсмена.	2
6.	Сентябрь	1.4. Самоконтроль.	Самоконтроль.	2
7.	Сентябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Комплекс стретчинга с партнёром.	2
8.	Сентябрь	2.3. Скоростно-силовые качества	Сложно-координационные беговые упражнения.	2
9.	Сентябрь	1.5. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья в гимнастике.	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья в гимнастике.	2
10.	Октябрь	2.1. Скоростные качества.	Методы развития скорости.	2
11.	Октябрь	2.2. Силовые качества.	Техника выполнения силовых упражнений.	2
12.	Октябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные упражнения гимнастики.	2
13.	Октябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре стоя.	2
14.	Октябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Равновесие «вытяжка».	2
15.	Октябрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Прыжок касаясь в кольцо.	2
16.	Октябрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Поворот шэнэ с вращением головы.	2
17.	Октябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Равновесие «затяжка».	2

18.	Ноябрь	2.1. Скоростные качества.	Игровой метод развития скорости.	2
19.	Ноябрь	2.2. Силовые качества.	Анаэробный режим тренировок.	2
20.	Ноябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные прыжки со скакалкой.	2
21.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре сидя.	2
22.	Ноябрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Прыжок шагом с поворотом.	2
23.	Ноябрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Техника выполнения поворота шэнэ с вращением головы.	2
24.	Ноябрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки статическим методом.	2
25.	Ноябрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках с опорой на одну и две руки.	2
26.	Декабрь	2.1. Скоростные качества.	Соревновательный метод.	2
27.	Декабрь	2.2. Силовые качества.	Круговая тренировка с использованием утяжелителей для ног.	2
28.	Декабрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Броски и ловля предметов.	2
29.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц и спины.	2
30.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках с опорой на две и одну руки.	2
31.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках без опоры руками.	2
32.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц ног.	2
33.	Декабрь	6.1. Итоговое занятия.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
34.	Январь	3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки.	Активная растяжка.	2
35.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подготовительные упражнения для стойки на руках.	2
36.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подводящие упражнения для стойки на руках.	2
37.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Стойка на руках у стены и на середине зала.	2
38.	Январь	3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки.	Мышцы агонисты и антагонисты.	2

39.	Январь	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Подготовительные упражнения для переката «селёдка».	2
40.	Январь	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Подводящие упражнения для переката «селёдка».	2
41.	Январь	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Перекат «селёдка».	2
42.	Февраль	3.3. Стретчинг. Активные методы растяжки.	Упражнения активной растяжки.	2
43.	Февраль	4.4. Акробатика. Мосты.	Подготовительные упражнения для моста с выкрутом на одну руку.	2
44.	Февраль	4.4. Акробатика. Мосты.	Подводящие упражнения для моста с выкрутом на одну руку.	2
45.	Февраль	4.4. Акробатика. Мосты.	Мост с выкрутом на одну руку.	2
46.	Февраль	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Баллистический стретчинг.	2
47.	Февраль	4.5. Акробатика. Кувырки.	Длинный кувырок.	2
48.	Февраль	4.5. Акробатика. Кувырки.	Усложнённые элементы с кувырком.	2
49.	Февраль	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	«Колесо».	2
50.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки баллистическим методом.	2
51.	Март	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	«Колесо» на одной руке.	2
52.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Техника выполнения переворота вперёд.	2
53.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Переворот вперёд на две ноги.	2
54.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Упражнения растяжки баллистическим методом.	2
55.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд	Переворот вперёд на одну ногу.	2
56.	Март	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Подготовительные упражнения для переворота назад.	2
57.	Март	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Подводящие упражнения для переворота назад.	2
58.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Растяжка маховыми движениями.	2
59.	Апрель	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Переворот назад.	2

60.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Повторение ранее изученных прыжков.	2
61.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Составление связок из ранее изученных прыжков в подгруппах.	2
62.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Полный диапазон движений - основа динамической растяжки.	2
63.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Разучивание и показ составленных связок.	2
64.	Апрель	4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	Обкрутки.	2
65.	Апрель	4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	Мельницы.	2
66.	Май	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки динамическим методом.	2
67.	Май	5.1. Взаимодействия в парах и тройках.	Техника выполнения переворота «колесо» через партнёра.	2
68.	Май	5.1. Взаимодействия в парах и тройках.	«Колесо» через партнёра с полной амплитудой.	2
69.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	Техника выполнения партерных поддержек.	2
70.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	Техника выполнения одноярусных пирамид.	2
71.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	Партерные поддержки, одноярусные пирамиды.	2
72.	Май	6.2. Итоговое занятия.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	2
Итого часов в год:				144

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 и эмоционально-нравственной	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; подчиняется правилам и нормам поведения,	8-10

ОТЗЫВЧИВОСТИ	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 своё 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 принимать и сохранять цели и	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения; способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость,	8-10

задачи учебной деятельности	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.

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/1cd5aAR4JI8VIcCupJl8qC9nQk7s1FjbISwtIo dEwcKw/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. Кривопащенко, 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.

