

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

Принята на заседании
методического Совета от
29.08.2025 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»

Ю. В. Плоцкая
29.08.2025 года

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

Возраст учащихся – 11-14 лет
Срок реализации – 2 года
Трудоёмкость модуля – 144/216/288 часов
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Морозова Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Омск 2025 г.

Аннотация

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

Целью модуля является развитие и 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 11-14 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист», прошедшие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (базовый уровень). Необходим медицинский допуск от врача.

Образовательный модуль рассчитан на 2 года обучения. Трудоемкость каждого года обучения по 72 часа, по 108 часов или по 144 часа. Общая трудоемкость образовательного модуля составит, соответственно, 144 часа, 216 часов или 288 часов.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план 1 года обучения (72 часа)	9
3. Содержание 1 года обучения (72 часа)	10
4. Календарный учебный график 1 года обучения (72 часа)	18
5. Учебно-тематический план 2 года обучения (72 часа)	21
6. Содержание 2 года обучения (72 часа)	22
7. Календарный учебный график 2 года обучения (72 часа)	30
8. Учебно-тематический план 1 года обучения (108 часов)	33
9. Содержание 1 года обучения (108 часов)	34
10. Календарный учебный график 1 года обучения (108 часов)	43
11. Учебно-тематический план 2 года обучения (108 часов)	46
12. Содержание 2 года обучения (108 часов)	47
13. Календарный учебный график 2 года обучения (108 часов)	60
14. Учебно-тематический план 1 года обучения (144 часа)	62
15. Содержание 1 года обучения (144 часа)	63
16. Календарный учебный график 1 года обучения (144 часа)	72
17. Учебно-тематический план 2 года обучения (144 часа)	76
18. Содержание 2 года обучения (144 часа)	77
19. Календарный учебный график 2 года обучения (144 часа)	90
20. Контрольно-оценочные средства	94
21. Условия реализации образовательного модуля	97
22. Список литературы	98

Пояснительная записка

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

Образовательный модуль «Гимнастика» (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» (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 развитию и совершенствованию двигательных способностей и двигательных умений учащихся. Занятия гимнастикой являются эффективными для физической подготовки начинающих танцоров.

Педагогическая целесообразность. Образовательный модуль «Гимнастика» (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» (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 11-14 лет, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцовой студии эстрадного танца «Артист», прошедшие обучение по образовательному модулю «Гимнастика» (базовый 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 11-14 лет. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, в частности, подросток быстро усваивает сложные прыжки, танцевальные движения.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать всё большее значение в образовании и формировании движений. Подросток способен словесно описать выполненное движение, проанализировать, сравнить движения, и лучше управлять ими.

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 – 10-20 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 – 2 года.

Трудоёмкость каждого года обучения – по 72 часа, по 108 часов или по 144 часа.

Общая трудоёмкость образовательного модуля – соответственно, 144 часа, 216 часов или 288 часов.

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: развитие и 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» (продвинутый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», получают документ установленного образца.

Учебно-тематический план 1 года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	8
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	Дневник самоконтроля.	2
1.3.	Виды тренировок.	4
2.	Общая физическая подготовка.	10
2.1.	Беговые упражнения.	2
2.2.	Силовые упражнения.	4
2.3.	Упражнения на гимнастической скамье.	4
3.	Специальная физическая подготовка.	20
3.1.	Стретчинг.	8
3.2.	Гимнастические прыжки.	4
3.3.	Равновесия.	4
3.4.	Повороты.	4
4.	Техническая подготовка.	30
4.1.	Акробатика. Стойки.	4
4.2.	Акробатика. Перекаты.	4
4.3.	Акробатика. Мосты.	4
4.4.	Акробатика. Кувырки.	4
4.5.	Акробатика. Перевороты.	6
4.6.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	4
4.7.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	4
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	72

Содержание 1 года обучения (72 часа)

1. Теоретическая подготовка. (8 часов).

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

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Дневник самоконтроля. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: спортивный травматизм, первая помощь при спортивных травмах, дневник самоконтроля.

Практическая работа. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при спортивных травмах.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Виды тренировок. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: интервальная тренировка, памп-тренировка.

Практическая работа. Виды тренировок. Интервальная тренировка (Tabata). Памп-тренировка (Pumping). Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (10 часов).

2.1. Беговые упражнения. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: челночный бег, нормативы ГТО.

Практическая работа. Челночный бег. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег в нормативах ГТО.

Челночный бег 3 x 10; челночный бег 3 x 15. Выполнение челночного бега на результат по нормам ГТО.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Силовые упражнения. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: анаэробный режим, работа мышц, силовые упражнения, резиновые эспандеры.

Практическая работа. Техника выполнения силовых упражнений. Анаэробный режим работы мышц. Техника выполнения силовых упражнений с резиновыми эспандерами (лентами).

Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц гимнастики. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений.

Техника выполнения силовых упражнений. Комплекс силовых упражнений с эспандерами. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений с эспандерами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Упражнения на гимнастической скамье. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: прыжковые упражнения, гимнастическая скамейка.

Практическая работа. Техника и правильное выполнение прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.

Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк. Напрыгивания на скамейку из разных исходных положений – ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через скамейку на месте и с продвижением. Прыжки со скамейки с поворотами на 90°, 180°, 360°. Прыжки со скамейки через скакалку с двойным вращением.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (20 часов).

3.1. Стретчинг. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: безопасная растяжка, эффективный стретчинг, горячие мышцы, интервальная тренировка, самонаблюдение, дозировка упражнений, выворотный поперечный шпагат, невыворотный поперечный шпагат, продольный шпагат.

Практическая работа. Интервальная тренировка как эффективное средство для стретчинга и горячих мышц. Интервалы разогрева - беговые или прыжковые упражнения - чередуются с интервалами стретчинга.

Правильная дозировка стретчинга в зависимости от возраста и подготовки. Выполнение упражнений стретчинга в дозировках 30 секунд и 60 секунд.

Самонаблюдение. Внимание к ощущениям в стретчинге.

Активный и пассивный подход в стретчинге.

Стретчинг – разминка. Стретчинг – заминка. Упражнения на разгрузку и снятие напряжения с мышц и суставов после стретчинга.

Техника выполнения поперечного шпагата. Выворотный и невыворотный поперечные шпагаты. Подводящие упражнения для поперечного шпагата. Выполнение шпагата с полной амплитудой.

Техника выполнения продольных шпагатов. Подводящие упражнения. Выполнение шпагатов с полной амплитудой.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Гимнастические прыжки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, приземление, разбег перед прыжком, полёт, прыжок шагом, открытый прыжок.

Практическая работа. Этапы прыжка: приземление, разбег перед прыжком, полёт. Техника выполнения прыжка шагом. Разбег перед прыжком. Основная техническая база элемента открытый прыжок. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Равновесия. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: высокие равновесия, затяжки - захваты ноги назад.

Практическая работа. Техника выполнения высоких равновесий с захватами ноги назад - затяжки.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Повороты. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: поворот в затяжке, баланс в повороте, центр тяжести, площадь опоры, затяжка на полной стопе, затяжка на полупальцах одной ноги, поворот в высоком равновесии, захват ноги назад.

Практическая работа. Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения поворота в затяжке. Применение правила удержания баланса в повороте – «центр тяжести» стоит над площадью опоры. Техника выполнения затяжки на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Техника выполнения поворота в высоком равновесии с захватом ноги назад (в затяжке).

Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные статические позы на одной ноге. Выполнение равновесия в затяжке. Выполнение поворота в затяжке на 180° , на 360° .

Нюансы выполнения – заземление в конце поворота для остановки вращения. Чёткая остановка при достижении нужного градуса поворота.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (30 часов).

4.1. Акробатика. Стойки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: стойка на руках, фиксация позы.

Практическая работа. Основная техническая база элемента – стойка на руках. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения стойки на руках.

Техника выполнения элементов. Подготовительные упражнения - упор лёжа, планка. Подводящие упражнения: из исходного положения наклон вперёд с упором на руки спиной к стене подъем ног в упор на стену и фиксация положения на 10 секунд. Из того же исходного положения шаги ногами по стене вверх до положения прямого тела, фиксация позы на 10 секунд и шаги по стене, спуск вниз.

Выполнение стойки на руках из исходного положения лицом к стене за 50 – 90 см, с маха ногой выход в стойку с опорой на стену ногами. Выполнение стоек у стены с разным положением ног: ноги вместе ноги врозь, ноги в шпагат у стены и без неё. Выполнение стоек с полной амплитудой и фиксацией в течении 10 секунд.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.2. Акробатика. Перекаты. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат на грудь, стойка на коленях в прогибе, движения дугой, своевременная постановка рук на пол.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на грудь из стойки на коленях в прогибе. Правила безопасного выполнения движений дугой. «Точки внимания» - своевременная постановка рук на пол, нюансы выполнения элемента.

Техника выполнения элемента. Подготовительные упражнения «кошечка», «коробочка», «корзинка». Подводящие упражнения для переката на грудь: прогибы в положении лёжа с опорой на руки, «лодочка», «рыбка».

Из прогиба, стоя на коленях, перекат на грудь в стойку на груди. Перекат с заходом через перекат в прогибе, лёжа на животе в стойку на груди.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Акробатика. Мосты. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: мост с опусканием на локти, подвижность в плечевых суставах.

Практическая работа. Основная техническая база элемента мост с опусканием на локти. Правила безопасного выполнения моста на локтях. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах. Нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти.

Мост с опусканием на локти и подниманием одной ноги, сначала согнутой, затем прямой. То же самое с другой ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок вперёд, фаза полёта в длинном кувырке.

Практическая работа. Основная техническая база элемента длинный кувырок вперёд. Правила безопасного выполнения. Фаза полёта в длинном кувырке. Правила страховки во время выполнения элементов.

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

Кувырки через кубики для йоги, кувырки через планку для прыжков в высоту на матах.

Через голову из упора присев прямо, вперёд длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь. Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Перевороты. (6 часов).

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

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

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

Повторение правил выполнения переворота вперед.

Медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в основную стойку, шпагат. Страховка переворота назад.

Подводящие упражнения: стойка на руках, мост из положения стоя, мост из положения стоя на локтях, из стойки на руках в прогибе с упором ногами в стену, махом назад переворот в стойку на ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Теоретические понятия и термины: двухуровневые поддержки, взаимодействие с партнёром.

Практическая работа. Техника выполнения двухуровневых поддержек. Техника безопасности при выполнении двухуровневых поддержек, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек.

Определение общего с партнёром центра тяжести. Правило сохранения баланса: центр тяжести над площадью опоры. Партерные поддержки в паре, тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов. Способы постановки ног верхнего партнёра на нижнего. Удержание позы верхним партнёром. Удержание баланса нижним партнёром.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 1 года обучения (72 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Теоретическая подготовка. 1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	2.1. Беговые упражнения. 3.1. Стретчинг.	Челночный бег. Правила безопасной растяжки.	2
3.	Сентябрь	2.1. Беговые упражнения. 2.2. Силовые упражнения.	Техника выполнения челночного бега. Техника силовых упражнений.	2
4.	Сентябрь	1.2.	Дневник самоконтроля (2 часть).	2
5.	Октябрь	1.3. Виды тренировок.	Интервальная тренировка.	2
6.	Октябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье. 2.2. Силовые упражнения.	Техника прыжковых упражнений на скамейке. Анаэробный режим работы мышц.	2
7.	Октябрь	1.3. Виды тренировок.	Памп-тренировка.	2
8.	Октябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье. 2.2. Силовые упражнения.	Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк. Техника упражнений с резиновыми эспандерами.	2
9.	Ноябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье. 2.2. Силовые упражнения.	Прыжки со скамейки с поворотами. Комплекс силовых упражнений.	2
10.	Ноябрь	3.2. Гимнастические прыжки. 4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Этапы прыжка. Повторение ранее изученных прыжков.	2
11.	Ноябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперёд и назад.	2

		3.1. Стретчинг.	Дозировка упражнений стретчинга	
12.	Ноябрь	4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. 2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки через скакалку с двойным вращением. Прыжки через скамейку на месте и с продвижением.	2
13.	Декабрь	3.2. Гимнастические прыжки. 3.3. Равновесия.	Техника прыжка шагом. Техника выполнения затяжки.	2
14.	Декабрь	3.2. Гимнастические прыжки. 3.3. Равновесия.	Разбег перед прыжком шагом. Подготовительные упражнения для затяжки	2
15.	Декабрь	3.2. Гимнастические прыжки. 3.3. Равновесия.	Полёт и раскрытие позы прыжка шагом. Подводящие упражнения для затяжки.	2
16.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
17.	Январь	3.3. Равновесия. 3.4. Повороты.	Затяжка с полной амплитудой. Техника поворота в затяжке.	2
18.	Январь	3.1. Стретчинг. 3.4. Повороты.	Интервальная тренировка по стретчингу. Подводящие упражнения для поворота в затяжке.	2
19.	Январь	3.4. Повороты. 4.1. Акробатика. Стойки.	Подготовительные упражнения для поворота в затяжке. Техника стойки на руках.	2
20.	Январь	3.4. Повороты. 4.1. Акробатика. Стойки.	Поворот в затяжке. Подготовительные упражнения для стойки на руках.	2
21.	Февраль	4.1. Акробатика. Стойки. 4.2. Акробатика. Перекаты.	Подводящие упражнения для стойки на руках. Техника переката на грудь.	2
22.	Февраль	4.1. Акробатика. Стойки. 4.2. Акробатика. Перекаты.	Стойка на руках. Подготовительные упражнения для переката на грудь.	2
23.	Февраль	4.2. Акробатика. Перекаты. 3.1. Стретчинг.	Подводящие упражнения для переката на грудь. Принцип постепенности в стретчинге.	2
24.	Февраль	4.2. Акробатика. Перекаты. 4.3. Акробатика. Мосты.	Перекат на грудь. Техника моста на локтях.	2
25.	Март	4.3. Акробатика. Мосты. 4.4. Акробатика. Кувырки.	Правила страховки моста. Техника длинного кувырка.	2

26.	Март	4.3. Акробатика. Мосты. 4.4. Акробатика. Кувырки.	Подготовительные и подводящие упражнения для моста. Подготовительные упражнения для длинного кувырка.	2
27.	Март	4.3. Акробатика. Мосты. 3.1. Стретчинг.	Мост на локтях. Самонаблюдение. Внимание к ощущениям в стретчинге.	2
28.	Март	4.4. Акробатика. Кувырки. 4.5. Акробатика. Перевороты.	Подводящие упражнения для длинного кувырка. Техническая база переворота назад.	2
29.	Апрель	4.4. Акробатика. Кувырки. 4.5. Акробатика. Перевороты.	Длинный кувырок одиночно и сериями. Правила безопасного выполнения переворота назад.	2
30.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты. 4.7. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Страховка переворота назад. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо.	2
31.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты. 3.1. Стретчинг.	Подготовительные упражнения для «перекидки». Активный подход в стретчинге.	2
32.	Апрель	4.5. Акробатика. Перевороты. 4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Подводящие упражнения для перекидки. Техника двухуровневых поддержек.	2
33.	Май	4.5. Акробатика. Перевороты. 4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Переворот назад. Техника безопасности двухуровневых поддержек.	2
34.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. 3.1. Стретчинг.	Правила взаимодействия с партнёром. Пассивный подход в стретчинге.	2
35.	Май	4.6. Акробатика. Наваливания, поддержки. 3.1. Стретчинг.	Двухуровневые поддержки. Разминка и заминка в стретчинге.	2
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
Итого часов в год:				72

Учебно-тематический план 2 года обучения (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 2 года обучения (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 2 года обучения (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. Кувьрки.	Мост из положения стоя с помощью и без. Длинный кувьрок.	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 «Ладшки», «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 1 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	9
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	3
1.2.	Дневник самоконтроля (2 часть).	3
1.3.	Виды тренировок.	3
2.	Общая физическая подготовка.	15
2.1.	Беговые упражнения.	3
2.2.	Силовые упражнения.	6
2.3.	Упражнения на гимнастической скамье.	6
3.	Специальная физическая подготовка.	36
3.1.	Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	6
3.2.	Стретчинг. Статический метод растяжки.	6
3.3.	Стретчинг. Активный метод растяжки.	6
3.4.	Гимнастические прыжки.	6
3.5.	Равновесия.	6
3.6.	Повороты.	6
4.	Техническая подготовка.	42
4.1.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	3
4.2.	Акробатика. Стойки на руках.	3
4.3.	Акробатика. Перекаты.	6
4.4.	Акробатика. Мосты.	6
4.5.	Акробатика. Кувырки.	6
4.6.	Акробатика. Перевороты.	6
4.7.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	6
4.8.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	6
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	6
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	3
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	3
	Итого:	108

Содержание 1 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (9 часов).

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

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

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

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Дневник самоконтроля. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: спортивный травматизм, первая помощь при спортивных травмах, дневник самоконтроля.

Практическая работа. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при спортивных травмах.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Виды тренировок. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: интервальная тренировка, памп-тренировка.

Практическая работа. Виды тренировок. Интервальная тренировка (Tabata). Памп-тренировка (Pumping). Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (15 часов).

2.1. Беговые упражнения. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: челночный бег, нормативы ГТО.

Практическая работа. Челночный бег. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег в нормативах ГТО.

Челночный бег 3 x 10; челночный бег 3 x 15. Выполнение челночного бега на результат по нормам ГТО.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Силовые упражнения. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: анаэробный режим, работа мышц, силовые упражнения, резиновые эспандеры.

Практическая работа. Техника выполнения силовых упражнений. Анаэробный режим работы мышц. Техника выполнения силовых упражнений с резиновыми эспандерами (лентами).

Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц гимнастики. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений.

Техника выполнения силовых упражнений. Комплекс силовых упражнений с эспандерами. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений с эспандерами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Упражнения на гимнастической скамье. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: прыжковые упражнения, гимнастическая скамейка.

Практическая работа. Техника и правильное выполнение прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.

Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк. Напрыгивания на скамейку из разных исходных положений – ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через скамейку на месте и с продвижением. Прыжки со скамейки с поворотами на 90°, 180°, 360°. Прыжки со скамейки через скакалку с двойным вращением.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (36 часов).

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

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

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

Практическая работа. Пассивный метод растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнёру 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, партнёры поочередно тянут друг друга 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 кладём руки на плечи партнёру, одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперёд, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаём 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: наблюдения 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: 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 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 и фиксация позы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки. (6 часов).

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

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

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. Гимнастические прыжки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, приземление, разбег перед прыжком, полёт, прыжок шагом, открытый прыжок.

Практическая работа. Этапы прыжка: приземление, разбег перед прыжком, полёт. Техника выполнения прыжка шагом. Разбег перед прыжком. Основная техническая база элемента открытый прыжок. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Равновесия. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: высокие равновесия, затяжки - захваты ноги назад.

Практическая работа. Техника выполнения высоких равновесий с захватами ноги назад - затяжки.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.6. Повороты. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: поворот в затяжке, баланс в повороте, центр тяжести, площадь опоры, затяжка на полной стопе, затяжка на полупальцах одной ноги, поворот в высоком равновесии, захват ноги назад.

Практическая работа. Основные исходные положения, положение рук и

ног во время выполнения поворота в затяжке. Применение правила удержания баланса в повороте – «центр тяжести» стоит над площадью опоры. Техника выполнения затяжки на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Техника выполнения поворота в высоком равновесии с захватом ноги назад (в затяжке).

Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные статические позы на одной ноге. Выполнение равновесия в затяжке. Выполнение поворота в затяжке на 180°, на 360°.

Нюансы выполнения – заземление в конце поворота для остановки вращения. Чёткая остановка при достижении нужного градуса поворота.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (42 часа).

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. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат на грудь, стойка на коленях в прогибе, движения дугой, своевременная постановка рук на пол.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на грудь из стойки на коленях в прогибе. Правила безопасного выполнения движений дугой. «Точки внимания» - своевременная постановка рук на пол, нюансы выполнения элемента.

Техника выполнения элемента. Подготовительные упражнения «кошечка», «коробочка», «корзинка». Подводящие упражнения для переката на грудь: прогибы в положении лёжа с опорой на руки, «лодочка», «рыбка».

Из прогиба, стоя на коленях, перекат на грудь в стойку на груди. Перекат с заходом через перекат в прогибе, лёжа на животе в стойку на груди.

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

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: мост с опусканием на локти, подвижность в плечевых суставах.

Практическая работа. Основная техническая база элемента мост с опусканием на локти. Правила безопасного выполнения моста на локтях. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах. Нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти.

Мост с опусканием на локти и подниманием одной ноги, сначала согнутой, затем прямой. То же самое с другой ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Кувырки. (6 часов).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок вперёд, фаза полёта в длинном кувырке.

Практическая работа. Основная техническая база элемента длинный кувырок вперёд. Правила безопасного выполнения. Фаза полёта в длинном кувырке. Правила страховки во время выполнения элементов.

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

Кувырки через кубики для йоги, кувырки через планку для прыжков в высоту на матах.

Через голову из упора присев прямо, вперёд длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь. Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Перевороты. (6 часов).

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

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

Практическая работа. Основная техническая база элементов перевороты назад махом левой и правой ногой - «перекидка». Правила безопасного выполнения переверотов назад. «Точки внимания». Нюансы выполнения элементов. Правила страховки во время выполнения элементов.

Повторение правил выполнения переворота вперед.

Медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в основную стойку, шпагат. Страховка переворота назад.

Подводящие упражнения: стойка на руках, мост из положения стоя, мост из положения стоя на локтях, из стойки на руках в прогибе с упором ногами в стену, махом назад переворот в стойку на ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Теоретические понятия и термины: двухуровневые поддержки, взаимодействие с партнёром.

Практическая работа. Техника выполнения двухуровневых поддержек. Техника безопасности при выполнении двухуровневых поддержек, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек.

Определение общего с партнёром центра тяжести. Правило сохранения баланса: центр тяжести над площадью опоры. Партерные поддержки в паре, тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов. Способы постановки ног верхнего партнёра на нижнего. Удержание позы верхним партнёром. Удержание баланса нижним партнёром.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 1 года обучения (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.	Сентябрь	2.1. Беговые упражнения.	Беговые упражнения.	3
3.	Сентябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Правила безопасной растяжки. Растяжка в паре стоя.	3
4.	Сентябрь	2.2. Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений. Анаэробный режим работы мышц.	3
5.	Октябрь	1.2. Дневник самоконтроля.	Дневник самоконтроля.	3
6.	Октябрь	1.3. Виды тренировок.	Виды тренировок.	3
7.	Октябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк.	3
8.	Октябрь	2.2. Силовые упражнения.	Комплекс силовых упражнений. с резиновыми эспандерами.	3
9.	Ноябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки через скамейку с поворотами, на месте и с продвижением.	3
10.	Ноябрь	3.4. Гимнастические прыжки.	Этапы прыжка. Техника прыжка шагом.	3
11.	Ноябрь	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперёд и назад.	3
12.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре сидя. Упражнения в паре.	3
13.	Декабрь	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку с двойным вращением; через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо.	3
14.	Декабрь	3.5. Равновесия.	Техника выполнения затяжки.	3

15.	Декабрь	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
16.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки статическим методом. Позы для растяжки мышц спины, ног.	3
17.	Январь	3.4. Гимнастические прыжки.	Разбег перед прыжком шагом. Полёт и раскрытие позы прыжка шагом.	3
18.	Январь	3.5. Равновесия.	Подводящие упражнения для затыжки. Затыжка с полной амплитудой.	3
19.	Январь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	3
20.	Январь	3.6. Повороты.	Техника поворота в затыжке.	3
21.	Февраль	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Статические положения под весом собственного тела.	3
22.	Февраль	3.6. Повороты.	Подготовительные упражнения для поворота в затыжке. Поворот в затыжке.	3
23.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Акробатика. Стойки на руках.	3
24.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты.	Техника переката на грудь.	3
25.	Март	4.3. Акробатика. Перекаты.	Перекат на грудь.	3
26.	Март	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Активная растяжка. Мышцы агонисты и антагонисты.	3
27.	Март	4.4. Акробатика. Мосты.	Техника моста на локтях. Правила страховки моста.	3
28.	Март	4.5. Акробатика. Кувьрки.	Техника длинного кувьрка.	3
29.	Апрель	4.4. Акробатика. Мосты.	Мост на локтях.	3
30.	Апрель	4.5. Акробатика. Кувьрки.	Длинный кувьрок одиночно и сериями.	3
31.	Апрель	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Упражнения на удержание позы растяжки силой мышц агонистов. Упражнения активной растяжки.	3
32.	Апрель	4.6. Акробатика. Перевероты.	Переверот назад - техническая база, правила безопасного выполнения, страховка.	3
33.	Май	4.6. Акробатика. Перевероты.	Подводящие упражнения для перекидки. Переверот назад.	3
34.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Техника двухуровневых поддержек.	3

35.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром. Двухуровневые поддержки.	3
36.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Учебно-тематический план 2 года обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	15
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	3
1.2.	История гимнастики.	3
1.3.	Организм человека.	3
1.4.	Физические качества человека.	3
1.5.	Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике.	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. Активный метод 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. Перевороты 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 подержках.	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 2 года обучения (108 часов)

1. Теоретическая подготовка. (15 часов).

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: физическое развитие, режим занятий, инструктаж, дисциплина.

Практическая работа. Возрастные особенности детей 12 – 14 лет. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Инструктаж по технике безопасности Техника безопасности и правила поведения в зале гимнастики, в учреждении. Цели, задачи, планируемые результаты освоения образовательного модуля продвинутого уровня.

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. История гимнастики. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: диететическая гимнастика, эстетическая гимнастика, этическая гимнастика, военная гимнастика, шведская гимнастика, немецкая гимнастика, спортивная гимнастика, эстетическая гимнастика, врачебная (лечебная) гимнастика, комплекс упражнений ГТО, фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика.

Практическая работа. История появления гимнастики. были созданы. Четыре направления гимнастики в Древней Греции: диететическая, эстетическая, этическая, военная. В Древнем Риме создано военное направление гимнастики. В 19 веке появились национальные виды гимнастики. Шведская гимнастика сочетала упражнения с дыханием. Немецкая гимнастика «Турнен» содержала акробатику и упражнения на снарядах (прообраз спортивной гимнастики). В России систему гимнастики внедрил П.Ф. Лесгафт, соединив элементы национальных гимнастик. В 20 веке в СССР развивалась эстетическая гимнастика, врачебная (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. Обсуждение национальных направлений гимнастики.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Организм человека. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: организм человека, части тела, мышцы, суставы, органы, строение мышц.

Практическая работа. Организм человека. Части тела. Мышцы, суставы, органы. Строение мышцы и её свойства.

Значение стретчинга для занятий гимнастикой и увеличения подвижности суставов. Строение мышц и суставов человека. Показ на модели. Безопасный стретчинг. Техника безопасности на занятиях стретчингом.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.4. Физические качества человека. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: физические качества, силовые качества, скоростные качества, скоростно-силовые качества.

Практическая работа. Физические качества человека. Виды физических качеств. Способы воспитания силовых качеств, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.5. Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике. (3 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: травма, растяжение мышц, ушиб, первая помощь, растяжение мышц, переломы, санитарно-гигиенические требования.

Практическая работа. Травма. Растяжение мышц. Ушиб. Первая помощь при ушибах, растяжении мышц, переломах. Санитарно-гигиенические требования. Правила пользования оборудованием для занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Виды травм. Действия учащихся, приводящие к травмам. Практическое задание, работа по группам – подготовить примеры первой помощи при травмах. Опрос «Техника безопасности при выполнении упражнений». Обсуждение отслеживания физического состояния организма во избежание переутомления и травмоопасных ситуаций в процессе тренировок.

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, тренировка, эстафета.

Теоретические понятия и термины: скоростные качества, беговая

нагрузка, ускорение, максимальная мощность, распределение усилий, короткая дистанция, техника прохождения, стартовый рывок, максимальная мощность бега, ускорение на финише, прыжки, взрывные усилия ногами, эстафета, соревновательная форма, аэробный режим.

Практическая работа. Скоростные качества спортсмена. Беговая нагрузка, ускорение. Максимальная мощность. Распределение усилий на коротких дистанциях. Техника прохождения коротких дистанций: стартовый рывок, сохранение максимальной мощности бега, ускорение на финише. Прыжки как средство тренировки взрывных усилий ногами. Эстафеты как соревновательная форма развития скоростных качеств. Аэробный режим тренировки.

Беговые упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением. Техника прохождения коротких дистанций: стартовый рывок, сохранение максимальной мощности бега, ускорение на финише. Бег на короткие дистанции. Эстафеты с беговыми и прыжковыми заданиями. Эстафеты с применением предметов художественной гимнастики - скакалки, мяча, обруча.

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, силовая нагрузка, максимальная мощность, правильное дыхание, силовые упражнения, анаэробный режим.

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 для развития 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, эстафета.

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

Практическая работа. Скоростно-силовые качества. Сложно-координационные беговые упражнения: челночный бег, бег с препятствиями. Сложно-координационные упражнения гимнастики для развития скоростно-силовых качеств: бьорк, разножки. Броски и ловля 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.

3. Специальная физическая подготовка. (39 часов).

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

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

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

Практическая работа. Пассивный метод растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнёру 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, партнёры поочередно тянут друг друга 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 кладём руки на плечи партнёру, одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперёд, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаём 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: наблюдения 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: 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. Активный метод растяжки. (6 часов).

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

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

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 вперед, 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: наблюдать 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, полный диапазон движений.

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.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат, «вытяжка», «затяжка».

Практическая работа. Основные исходные положения. Положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий. Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки – «вытяжка», равновесия с захватом назад – «затяжка».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.7. Гимнастические прыжки. (3 часа).

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

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

Практическая работа. Основная техническая база элемента. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации позы в полёте: 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: перекат со спины на грудь, «селёдка».

Практическая работа. Техника переката со спины на грудь «селёдка». Правила безопасного выполнения, переката «селёдка». «Точки внимания» на правильном переходе через плечо. Нюансы выполнения элемента.

Подготовительные упражнения для переката «селёдка». Подводящие упражнения для переката «селёдка». Перекат «селёдка» с полной амплитудой.

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: мост с опусканием на локти, подвижность в плечевых суставах, выкрут на одной руке.

Практическая работа. Мост с опусканием на локти. Подвижность в плечевых суставах. Основная техническая база элемента мост с выкрутом на одной руке. Правила безопасного выполнения моста с выкрутом на одну руку. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах. Нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти. Мост из седа согнув ноги с выкрутом на одну руку и с выкрутом на другую руку опускание обратно в сед.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Кувырки. (3 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок вперёд, фаза полёта в длинном кувырке, твист-кувырок, рондат-твист-кувырок, пируэт-кувырок.

Практическая работа. Длинный кувырок вперёд. Основная техническая база элемента длинный кувырок вперёд. Правила безопасного выполнения. Фаза полёта в длинном кувырке. Правила страховки во время выполнения элементов.

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

Кувырки через кубики для йоги, кувырки через планку для прыжков в высоту на матах. Через голову из упора присев прямо, вперёд длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь.

Усложненные элементы: длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотов 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: элемент «колесо» с правой ноги, элемент «колесо» с левой ноги.

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

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

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

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

«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Затем «колесо» с последовательной поочередной постановкой рук, проходя фазы стоек на одной руке. «Колесо» на одной руке.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Акробатика Перевороты 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. Переворот вперёд 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 качаясь 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 приведена 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.

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.

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 подержках. (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 2 года обучения (108 часов)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.	Сентябрь	2.1. Скоростные качества.	Скоростные качества.	3
3.	Сентябрь	2.2. Силовые качества.	Силовые качества.	3
4.	Сентябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные упражнения гимнастики.	3
5.	Октябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка при помощи партнёра.	3
6.	Октябрь	1.3. Организм человека.	Организм человека.	3
7.	Октябрь	1.4. Физические качества человека.	Физические качества человека.	3
8.	Октябрь	1.5. Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике.	Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике.	3
9.	Ноябрь	1.2. История гимнастики.	История гимнастики.	3
10.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре стоя и в паре сидя.	3
11.	Ноябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Балансы. Равновесия.	3
12.	Ноябрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Гимнастические прыжки.	3
13.	Декабрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Повороты и вращения тела.	3
14.	Декабрь	2.3. Скоростно- силовые качества.	Сложно-координационные прыжки со скакалкой. Броски и ловля предметов.	3
15.	Декабрь	6.1. Итоговое занятие.	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 спины, ног.	3
19.	Январь	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Активная растяжка.	3
20.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Акробатика. Стойки на руках.	3
21.	Февраль	3.3. Стретчинг. Активный метод 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. Мост.	Акробатика. Мост.	3
24.	Февраль	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Баллистический стретчинг.	3
25.	Март	4.5. Акробатика. Кувырки.	Акробатика. Кувырки.	3
26.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки баллистическим методом.	3
27.	Март	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	Акробатика. Переворот «Колесо»	3
28.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Акробатика. Переворот вперёд.	3
29.	Апрель	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Акробатика. Переворот назад.	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 занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Итоговая аттестация.	3
Итого часов в год:				108

Учебно-тематический план 1 года обучения (144 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	8
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	Дневник самоконтроля (2 часть).	2
1.3.	Виды тренировок.	4
2.	Общая физическая подготовка.	20
2.1.	Беговые упражнения.	4
2.2.	Силовые упражнения.	8
2.3.	Упражнения на гимнастической скамье.	8
3.	Специальная физическая подготовка.	50
3.1.	Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	8
3.2.	Стретчинг. Статический метод растяжки.	10
3.3.	Стретчинг. Активный метод растяжки.	8
3.4.	Гимнастические прыжки.	8
3.5.	Равновесия.	8
3.6.	Повороты.	8
4.	Техническая подготовка.	62
4.1.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	6
4.2.	Акробатика. Стойки на руках.	8
4.3.	Акробатика. Перекаты.	8
4.4.	Акробатика. Мосты.	8
4.5.	Акробатика. Кувырки.	8
4.6.	Акробатика. Перевороты.	8
4.7.	Акробатика. Наваливания, поддержки.	8
4.8.	Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	8
5.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4
5.1.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2
5.2.	Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2
	Итого:	144

Содержание 1 года обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка. (8 часов).

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

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

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

Практическая работа. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Дневник самоконтроля. (2 часа).

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

Теоретические понятия и термины: спортивный травматизм, первая помощь при спортивных травмах, дневник самоконтроля.

Практическая работа. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при спортивных травмах.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Виды тренировок. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: интервальная тренировка, памп-тренировка.

Практическая работа. Виды тренировок. Интервальная тренировка (Tabata). Памп-тренировка (Pumping). Подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Общая физическая подготовка. (20 часов).

2.1. Беговые упражнения. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: челночный бег, нормативы ГТО.

Практическая работа. Челночный бег. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег в нормативах ГТО.

Челночный бег 3 x 10; челночный бег 3 x 15. Выполнение челночного бега на результат по нормам ГТО.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Силовые упражнения. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: анаэробный режим, работа мышц, силовые упражнения, резиновые эспандеры.

Практическая работа. Техника выполнения силовых упражнений. Анаэробный режим работы мышц. Техника выполнения силовых упражнений с резиновыми эспандерами (лентами).

Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц гимнастики. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений.

Техника выполнения силовых упражнений. Комплекс силовых упражнений с эспандерами. Составление своего варианта комплекса силовых упражнений с эспандерами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.3. Упражнения на гимнастической скамье. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: прыжковые упражнения, гимнастическая скамейка.

Практическая работа. Техника и правильное выполнение прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.

Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк. Напрыгивания на скамейку из разных исходных положений – ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через скамейку на месте и с продвижением. Прыжки со скамейки с поворотами на 90°, 180°, 360°. Прыжки со скамейки через скакалку с двойным вращением.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. (50 часов).

3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки. (8 часов).

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

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

Практическая работа. Пассивный метод растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнёру 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, партнёры поочередно тянут друг друга 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 кладём руки на плечи партнёру, одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперёд, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаём 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. (10 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: наблюдения 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: 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 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 и фиксация позы.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки. (8 часов).

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

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

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. Гимнастические прыжки. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: этапы прыжка, приземление, разбег перед прыжком, полёт, прыжок шагом, открытый прыжок.

Практическая работа. Этапы прыжка: приземление, разбег перед прыжком, полёт. Техника выполнения прыжка шагом. Разбег перед прыжком. Основная техническая база элемента открытый прыжок. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Равновесия. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: высокие равновесия, затяжки - захваты ноги назад.

Практическая работа. Техника выполнения высоких равновесий с захватами ноги назад - затяжки.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.6. Повороты. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: поворот в затяжке, баланс в повороте, центр тяжести, площадь опоры, затяжка на полной стопе, затяжка на полупальцах одной ноги, поворот в высоком равновесии, захват ноги назад.

Практическая работа. Основные исходные положения, положение рук и

ног во время выполнения поворота в затяжке. Применение правила удержания баланса в повороте – «центр тяжести» стоит над площадью опоры. Техника выполнения затяжки на полной стопе и на полупальцах одной ноги. Техника выполнения поворота в высоком равновесии с захватом ноги назад (в затяжке).

Подготовительные упражнения: махи и шпагаты, ранее изученные статические позы на одной ноге. Выполнение равновесия в затяжке. Выполнение поворота в затяжке на 180°, на 360°.

Нюансы выполнения – заземление в конце поворота для остановки вращения. Чёткая остановка при достижении нужного градуса поворота.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Техническая подготовка. (62 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. (8 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. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: техническая база элемента, перекат на грудь, стойка на коленях в прогибе, движения дугой, своевременная постановка рук на пол.

Практическая работа. Основная техническая база элемента перекат на грудь из стойки на коленях в прогибе. Правила безопасного выполнения движений дугой. «Точки внимания» - своевременная постановка рук на пол, нюансы выполнения элемента.

Техника выполнения элемента. Подготовительные упражнения «кошечка», «коробочка», «корзинка». Подводящие упражнения для переката на грудь: прогибы в положении лёжа с опорой на руки, «лодочка», «рыбка».

Из прогиба, стоя на коленях, перекат на грудь в стойку на груди. Перекат с заходом через перекат в прогибе, лёжа на животе в стойку на груди.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Акробатика. Мосты. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: мост с опусканием на локти, подвижность в плечевых суставах.

Практическая работа. Основная техническая база элемента мост с опусканием на локти. Правила безопасного выполнения моста на локтях. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах. Нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти.

Мост с опусканием на локти и подниманием одной ноги, сначала согнутой, затем прямой. То же самое с другой ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Кувырки. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок вперёд, фаза полёта в длинном кувырке.

Практическая работа. Основная техническая база элемента длинный кувырок вперёд. Правила безопасного выполнения. Фаза полёта в длинном кувырке. Правила страховки во время выполнения элементов.

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

Кувырки через кубики для йоги, кувырки через планку для прыжков в высоту на матах.

Через голову из упора присев прямо, вперёд длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь. Одиночные кувырки, сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Акробатика. Перевороты. (8 часов).

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

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

Практическая работа. Основная техническая база элементов перевороты назад махом левой и правой ногой - «перекидка». Правила безопасного выполнения переверотов назад. «Точки внимания». Нюансы выполнения элементов. Правила страховки во время выполнения элементов.

Повторение правил выполнения переворота вперед.

Медленный переворот назад (перекидка) - отпуская назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в основную стойку, шпагат. Страховка переворота назад.

Подводящие упражнения: стойка на руках, мост из положения стоя, мост из положения стоя на локтях, из стойки на руках в прогибе с упором ногами в стену, махом назад переворот в стойку на ноги.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки. (8 часов).

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

Теоретические понятия и термины: двухуровневые поддержки, взаимодействие с партнёром.

Практическая работа. Техника выполнения двухуровневых поддержек. Техника безопасности при выполнении двухуровневых поддержек, правила взаимодействия с партнёром. Типичные ошибки при выполнении поддержек.

Определение общего с партнёром центра тяжести. Правило сохранения баланса: центр тяжести над площадью опоры. Партерные поддержки в паре, тройке, группе: последовательность приёмов поддержки. Анализ изучаемых элементов. Способы постановки ног верхнего партнёра на нижнего. Удержание позы верхним партнёром. Удержание баланса нижним партнёром.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку. (8 часов).

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

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

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные упражнения.

Календарный учебный график 1 года обучения (144 часа)

№ п\п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Сентябрь	2.1. Беговые упражнения.	Челночный бег.	2
3.	Сентябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Правила безопасной растяжки.	2
4.	Сентябрь	2.1. Беговые упражнения.	Техника выполнения челночного бега.	2
5.	Сентябрь	2.2. Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений.	2
6.	Сентябрь	1.2. Дневник самоконтроля.	Дневник самоконтроля.	2
7.	Сентябрь	1.3. Виды тренировок.	Интервальная тренировка.	2
8.	Сентябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Техника прыжковых упражнений на скамейке.	2
9.	Октябрь	2.2. Силовые упражнения.	Анаэробный режим работы мышц.	2
10.	Октябрь	1.3. Виды тренировок.	Памп-тренировка.	2
11.	Октябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки на скамейку и со скамейки - вдоль и поперёк.	2
12.	Октябрь	2.2. Силовые упражнения.	Техника упражнений с резиновыми эспандерами.	2
13.	Октябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре стоя.	2
14.	Октябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки со скамейки с поворотами.	2
15.	Октябрь	2.2. Силовые упражнения.	Комплекс силовых упражнений.	2
16.	Октябрь	3.4. Гимнастические прыжки.	Этапы прыжка.	2
17.	Ноябрь	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Повторение ранее изученных прыжков.	2
18.	Ноябрь	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперёд и назад.	2

19.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре сидя.	2
20.	Ноябрь	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку с двойным вращением.	2
21.	Ноябрь	2.3. Упражнения на гимнастической скамье.	Прыжки через скамейку на месте и с продвижением.	2
22.	Ноябрь	3.4. Гимнастические прыжки.	Техника прыжка шагом.	2
23.	Ноябрь	3.5. Равновесия.	Техника выполнения затяжки.	2
24.	Ноябрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки статическим методом.	2
25.	Декабрь	3.4. Гимнастические прыжки.	Разбег перед прыжком шагом.	2
26.	Декабрь	3.5. Равновесия.	Подготовительные упражнения для затяжки.	2
27.	Декабрь	3.4. Гимнастические прыжки.	Полёт и раскрытие позы прыжка шагом.	2
28.	Декабрь	3.5. Равновесия.	Подводящие упражнения для затяжки.	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	5.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
32.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках без опоры руками.	2
33.	Январь	3.5. Равновесия.	Затяжка с полной амплитудой.	2
34.	Январь	3.6. Повороты.	Техника поворота в затяжке.	2
35.	Январь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц ног.	2
36.	Январь	3.6. Повороты.	Подводящие упражнения для поворота в затяжке.	2
37.	Январь	3.6. Повороты.	Подготовительные упражнения для поворота в затяжке.	2
38.	Январь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойки на правом и левом плече.	2
39.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Техника стойки на руках.	2
40.	Январь	3.6. Повороты.	Поворот в затяжке.	2

41.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подготовительные упражнения для стойки на руках.	2
42.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подводящие упражнения для стойки на руках.	2
43.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты.	Техника переката на грудь.	2
44.	Февраль	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Стойка на руках.	2
45.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты.	Подготовительные упражнения для переката на грудь.	2
46.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты.	Подводящие упражнения для переката на грудь.	2
47.	Февраль	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Активная растяжка.	2
48.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты.	Перекат на грудь.	2
49.	Март	4.4. Акробатика. Мосты.	Техника моста на локтях.	2
50.	Март	4.4. Акробатика. Мосты.	Правила страховки моста.	2
51.	Март	4.5. Акробатика. Кувырки.	Техника длинного кувырка.	2
52.	Март	4.4. Акробатика. Мосты.	Подготовительные и подводящие упражнения для моста.	2
53.	Март	4.5. Акробатика. Кувырки.	Подготовительные упражнения для длинного кувырка.	2
54.	Март	4.4. Акробатика. Мосты.	Мост на локтях.	2
55.	Март	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Мышцы агонисты и антагонисты.	2
56.	Март	4.5. Акробатика. Кувырки.	Подводящие упражнения для длинного кувырка.	2
57.	Апрель	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Упражнения на удержание позы растяжки силой мышц агонистов.	2
58.	Апрель	4.5. Акробатика. Кувырки.	Длинный кувырок одиночно и сериями.	2
59.	Апрель	4.6. Акробатика. Перевороты.	Техническая база и правила безопасного выполнения переворота назад.	2
60.	Апрель	4.6. Акробатика. Перевороты.	Страховка переворота назад.	2
61.	Апрель	4.8. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо.	2
62.	Апрель	3.2. Стретчинг. Статический метод	Упражнения растяжки с расслаблением мышц в	2

		растяжки.	фиксированной позе.	
63.	Апрель	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Упражнения в паре.	2
64.	Апрель	4.6. Акробатика. Перевороты.	Подводящие упражнения для перекидки.	2
65.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Техника двухуровневых поддержек.	2
66.	Май	4.6. Акробатика. Перевороты.	Переворот назад.	2
67.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Техника безопасности двухуровневых поддержек.	2
68.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Правила взаимодействия с партнёром.	2
69.	Май	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Статические положения под весом собственного тела.	2
70.	Май	4.7. Акробатика. Наваливания, поддержки.	Двухуровневые поддержки.	2
71.	Май	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Упражнения активной растяжки.	2
72.	Май	5.2. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
	Итого часов в год:			144

Учебно-тематический план 2 года обучения (144 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	10
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2.	История гимнастики.	2
1.3.	Организм человека.	2
1.4.	Физические качества человека.	2
1.5.	Предупреждение спортивного травматизма 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. Активный метод 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.	56
4.1.	Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	8
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. Перевороты 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.	8
5.1.	Взаимодействия в парах и тройках.	4
5.2.	Взаимодействия в парах и тройках на подержках.	4
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 2 года обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка. (10 часов).

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

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: физическое развитие, режим занятий, инструктаж, дисциплина.

Практическая работа. Возрастные особенности детей 12 – 14 лет. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Инструктаж по технике безопасности Техника безопасности и правила поведения в зале гимнастики, в учреждении. Цели, задачи, планируемые результаты освоения образовательного модуля продвинутого уровня.

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. История гимнастики. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: диететическая гимнастика, эстетическая гимнастика, этическая гимнастика, военная гимнастика, шведская гимнастика, немецкая гимнастика, спортивная гимнастика, эстетическая гимнастика, врачебная (лечебная) гимнастика, комплекс упражнений ГТО, фитнес, шейпинг, аэробика, кроссфит, пилатес, калланетика.

Практическая работа. История появления гимнастики. были созданы. Четыре направления гимнастики в Древней Греции: диететическая, эстетическая, этическая, военная. В Древнем Риме создано военное направление гимнастики. В 19 веке появились национальные виды гимнастики. Шведская гимнастика сочетала упражнения с дыханием. Немецкая гимнастика «Турнен» содержала акробатику и упражнения на снарядах (прообраз спортивной гимнастики). В России систему гимнастики внедрил П.Ф. Лесгафт, соединив элементы национальных гимнастик. В 20 веке в СССР развивалась эстетическая гимнастика, врачебная (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. Обсуждение национальных направлений гимнастики.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Организм человека. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: организм человека, части тела, мышцы, суставы, органы, строение мышц.

Практическая работа. Организм человека. Части тела. Мышцы, суставы, органы. Строение мышцы и её свойства.

Значение стретчинга для занятий гимнастикой и увеличения подвижности суставов. Строение мышц и суставов человека. Показ на модели. Безопасный стретчинг. Техника безопасности на занятиях стретчингом.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.4. Физические качества человека. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: физические качества, силовые качества, скоростные качества, скоростно-силовые качества.

Практическая работа. Физические качества человека. Виды физических качеств. Способы воспитания силовых качеств, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.5. Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: травма, растяжение мышц, ушиб, первая помощь, растяжение мышц, переломы, санитарно-гигиенические требования.

Практическая работа. Травма. Растяжение мышц. Ушиб. Первая помощь при ушибах, растяжении мышц, переломах. Санитарно-гигиенические требования. Правила пользования оборудованием для занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Виды травм. Действия учащихся, приводящие к травмам. Практическое задание, работа по группам – подготовить примеры первой помощи при травмах. Опрос «Техника безопасности при выполнении упражнений». Обсуждение отслеживания физического состояния организма во избежание переутомления и травмоопасных ситуаций в процессе тренировок.

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, тренировка, эстафета.

Теоретические понятия и термины: скоростные качества, беговая

нагрузка, ускорение, максимальная мощность, распределение усилий, короткая дистанция, техника прохождения, стартовый рывок, максимальная мощность бега, ускорение на финише, прыжки, взрывные усилия ногами, эстафета, соревновательная форма, аэробный режим.

Практическая работа. Скоростные качества спортсмена. Беговая нагрузка, ускорение. Максимальная мощность. Распределение усилий на коротких дистанциях. Техника прохождения коротких дистанций: стартовый рывок, сохранение максимальной мощности бега, ускорение на финише. Прыжки как средство тренировки взрывных усилий ногами. Эстафеты как соревновательная форма развития скоростных качеств. Аэробный режим тренировки.

Беговые упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением. Техника прохождения коротких дистанций: стартовый рывок, сохранение максимальной мощности бега, ускорение на финише. Бег на короткие дистанции. Эстафеты с беговыми и прыжковыми заданиями. Эстафеты с применением предметов художественной гимнастики - скакалки, мяча, обруча.

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, силовая нагрузка, максимальная мощность, правильное дыхание, силовые упражнения, анаэробный режим.

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 для развития 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, эстафета.

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

Практическая работа. Скоростно-силовые качества. Сложно-координационные беговые упражнения: челночный бег, бег с препятствиями. Сложно-координационные упражнения гимнастики для развития скоростно-силовых качеств: бьорк, разножки. Броски и ловля 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.

3. Специальная физическая подготовка. (42 часа).

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

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

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

Практическая работа. Пассивный метод растяжки – это растяжка при помощи партнёра. Правила безопасной растяжки: сообщать партнёру 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, партнёры поочередно тянут друг друга 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 кладём руки на плечи партнёру, одновременно отшагиваем назад в положение наклон вперёд, надавливаем руками на плечи друг друга.

Упражнения для растяжки задней поверхности бедра: партнёр лежит на спине, подняв ногу вперед, встаём 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: наблюдения 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: 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. Активный метод растяжки. (6 часов).

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

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

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 вперед, 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: наблюдать 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, полный диапазон движений.

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.

Теоретические понятия и термины: основные исходные положения, равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат, «вытяжка», «затяжка».

Практическая работа. Основные исходные положения. Положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий. Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки – «вытяжка», равновесия с захватом назад – «затяжка».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.7. Гимнастические прыжки. (4 часа).

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

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

Практическая работа. Основная техническая база элемента. Правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации позы в полёте: 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. (56 часов).

4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела. (8 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: перекат со спины на грудь, «селёдка».

Практическая работа. Техника переката со спины на грудь «селёдка». Правила безопасного выполнения, переката «селёдка». «Точки внимания» на правильном переходе через плечо. Нюансы выполнения элемента.

Подготовительные упражнения для переката «селёдка». Подводящие упражнения для переката «селёдка». Перекат «селёдка» с полной амплитудой.

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: мост с опусканием на локти, подвижность в плечевых суставах, выкрут на одной руке.

Практическая работа. Мост с опусканием на локти. Подвижность в плечевых суставах. Основная техническая база элемента мост с выкрутом на одной руке. Правила безопасного выполнения моста с выкрутом на одну руку. «Точки внимания» - обязательное развитие подвижности в плечевых суставах. Нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

Подготовительные упражнения – упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Подводящие упражнения: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя, из прогиба в упоре на руки в стену переход в упор на локти. Мост с опусканием на локти. Мост из седа согнув ноги с выкрутом на одну руку и с выкрутом на другую руку опускание обратно в сед.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Акробатика. Кувырки. (4 часа).

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

Теоретические понятия и термины: длинный кувырок вперёд, фаза полёта в длинном кувырке, твист-кувырок, рондат-твист-кувырок, пируэт-кувырок.

Практическая работа. Длинный кувырок вперёд. Основная техническая база элемента длинный кувырок вперёд. Правила безопасного выполнения. Фаза полёта в длинном кувырке. Правила страховки во время выполнения элементов.

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

Кувырки через кубики для йоги, кувырки через планку для прыжков в высоту на матах. Через голову из упора присев прямо, вперёд длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь.

Усложненные элементы: длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотов 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: элемент «колесо» с правой ноги, элемент «колесо» с левой ноги.

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

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

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

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

«Колесо» с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Затем «колесо» с последовательной поочередной постановкой рук, проходя фазы стоек на одной руке. «Колесо» на одной руке.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.7. Акробатика Перевороты 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. Переворот вперёд 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 качаясь 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.

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.

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. (8 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 подержках. (4 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. (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 2 года обучения (144 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
37.	Сентябрь	1. Теоретическая подготовка. 1.1. Вводное занятие.	Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности.	2
38.	Сентябрь	2.1. Скоростные качества.	Скоростные качества спортсмена.	2
39.	Сентябрь	2.2. Силовые качества.	Силовые качества спортсмена.	2
40.	Сентябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные беговые упражнения.	2
41.	Сентябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка при помощи партнёра.	2
42.	Сентябрь	1.3. Организм человека.	Организм человека.	2
43.	Сентябрь	1.4. Физические качества человека.	Физические качества человека.	2
44.	Сентябрь	1.5. Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике.	Предупреждение спортивного травматизма в гимнастике.	2
45.	Октябрь	1.2. История гимнастики.	История гимнастики.	2
46.	Октябрь	2.1. Скоростные качества.	Техника прохождения коротких дистанций.	2
47.	Октябрь	2.2. Силовые качества.	Техника выполнения силовых упражнений.	2
48.	Октябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные упражнения гимнастики.	2
49.	Октябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре стоя.	2
50.	Октябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Равновесие «вытяжка».	2
51.	Октябрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Прыжок касаясь в кольцо.	2
52.	Октябрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Поворот шэнэ с вращением головы.	2
53.	Ноябрь	3.6. Балансы. Равновесия.	Равновесие «затяжка».	2

54.	Ноябрь	2.1. Скоростные качества.	Эстафета как средство воспитания скоростных качеств.	2
55.	Ноябрь	2.2. Силовые качества.	Анаэробный режим тренировок.	2
56.	Ноябрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Сложно-координационные прыжки со скакалкой.	2
57.	Ноябрь	3.1. Стретчинг. Пассивный метод растяжки.	Растяжка в паре сидя.	2
58.	Ноябрь	3.7. Гимнастические прыжки.	Прыжок шагом с поворотом.	2
59.	Ноябрь	3.8. Повороты и вращения тела.	Техника выполнения поворота шэнэ с вращением головы.	2
60.	Ноябрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки статическим методом.	2
61.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках с опорой на одну и две руки.	2
62.	Декабрь	2.1. Скоростные качества.	Аэробный режим работы мышц.	2
63.	Декабрь	2.2. Силовые качества.	Круговая тренировка с использованием утяжелителей для ног.	2
64.	Декабрь	2.3. Скоростно-силовые качества.	Броски и ловля предметов.	2
65.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц и спины.	2
66.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках с опорой на две и одну руки.	2
67.	Декабрь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойка на лопатках без опоры руками.	2
68.	Декабрь	3.2. Стретчинг. Статический метод растяжки.	Позы для растяжки мышц ног.	2
69.	Декабрь	6.1. Итоговое занятие.	Сдача нормативов по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация.	2
70.	Январь	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Активная растяжка.	2
71.	Январь	4.1. Акробатика. Стойки с опорой на части тела.	Стойки на правом и левом плече.	2
72.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подготовительные упражнения для стойки на руках.	2

73.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Подводящие упражнения для стойки на руках.	2
74.	Январь	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Мышцы агонисты и антагонисты.	2
75.	Январь	4.2. Акробатика. Стойки на руках.	Стойка на руках у стены и на середине зала.	2
76.	Январь	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Подготовительные упражнения для переката «селёдка».	2
77.	Январь	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Подводящие упражнения для переката «селёдка».	2
78.	Февраль	3.3. Стретчинг. Активный метод растяжки.	Упражнения активной растяжки.	2
79.	Февраль	4.3. Акробатика. Перекаты на грудь и спину.	Перекат «селёдка».	2
80.	Февраль	4.4. Акробатика. Мост.	Подготовительные упражнения для моста с выкрутом на одну руку.	2
81.	Февраль	4.4. Акробатика. Мост.	Подводящие упражнения для моста с выкрутом на одну руку.	2
82.	Февраль	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Баллистический стретчинг.	2
83.	Февраль	4.4. Акробатика. Мост.	Мост с выкрутом на одну руку.	2
84.	Февраль	4.5. Акробатика. Кувырки.	Длинный кувырок.	2
85.	Февраль	4.5. Акробатика. Кувырки.	Усложненные элементы с кувырком.	2
86.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки	Правила безопасной растяжки баллистическим методом.	2
87.	Март	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	«Колесо».	2
88.	Март	4.6. Акробатика. Переворот «Колесо».	«Колесо» на одной руке.	2
89.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Техника выполнения переворота вперёд.	2
90.	Март	3.4. Стретчинг. Баллистический метод растяжки.	Упражнения растяжки баллистическим методом.	2
91.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Переворот вперёд на две ноги.	2
92.	Март	4.7. Акробатика. Переворот вперёд.	Переворот вперёд на одну ногу.	2
93.	Март	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Подготовительные упражнения для переворота назад.	2

94.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Растяжка маховыми движениями.	2
95.	Апрель	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Подводящие упражнения для переворота назад.	2
96.	Апрель	4.8. Акробатика. Переворот назад.	Подготовительные упражнения для переворота назад.	2
97.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Повторение ранее изученных прыжков.	2
98.	Апрель	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Полный диапазон движений - основа динамической растяжки.	2
99.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Составление связок из ранее изученных прыжков в подгруппах.	2
100.	Апрель	4.9. Техника работы с предметом. Прыжки через скакалку.	Разучивание и показ составленных связок.	2
101.	Апрель	4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	Обкрутки.	2
102.	Май	3.5. Стретчинг. Динамический метод растяжки.	Правила безопасной растяжки динамическим методом.	2
103.	Май	4.10. Техника работы с предметом. Манипуляции со скакалкой.	Мельницы.	2
104.	Май	5.1. Взаимодействия в парах и тройках.	Техника выполнения переворота «колесо» через партнёра.	2
105.	Май	5.1. Взаимодействия в парах и тройках.	«Колесо» через партнёра с полной амплитудой.	2
106.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на поддержках.	Техника выполнения партерных поддержек.	2
107.	Май	5.2. Взаимодействия в парах и тройках на поддержках.	Техника выполнения одноярусных поддержек.	2
108.	Май	6.2. Итоговое занятие.	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. Кривопапенко, Е. И. Проектирование дополнительной

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

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

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

11. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с.

12. Тырцева, А. И. Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, № 3. - 2017. - с. 53-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-gimnastike-tantsorov-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 30.05.2025).

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О. Б. Казина. – Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с. – Текст : непосредственный.

2. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.

3. Мельников, Ю. А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельников, Н. З. Феофилактов. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 80 с. – Текст : непосредственный.

4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с. – Текст : непосредственный.

5. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Издательство 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.

