

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»
А.А. Колганов
Приказ № 47-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Художественная гимнастика»
для обучающихся 1-9 классов

г. Серов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Художественная гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Целью внеурочной программы по гимнастике является углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**, которые осуществляются в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств.

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области гимнастики, настоящая *программа в своём содержании направлена на:*

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной деятельности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов гимнастической деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- усиление оздоровительного эффекта. Достижимого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и гимнастических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Особенность программы

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 33 часа в год в 1-ом классе, 34 часа во 2-9 классах в год. Гимнастика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики» в незначительном объеме.

Материал представлен в соответствии с уровнями образования. Для каждого уровня выделены цели и задачи, а также приводятся контрольные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности. Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, участия в показательных выступлениях.

Гимнастика с элементами акробатики является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий укрепляется здоровье, развивается координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие. Свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Развивают жизненно важные умения и навыки, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, физического развития и совершенствования современных детей.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере внеурочной деятельности просто необходимыми.

Разработка данной программы служит средством коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения гимнастических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных

показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия гимнастикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

Новизна, значимость программы.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики и акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программного материала по гимнастике во внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Область познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения.

Область нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой.

Область трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Область эстетической культуры:

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Область коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Область познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Область нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.

Область трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Область эстетической культуры:

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Область коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Область познавательной культуры:

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации.

Область нравственной культуры:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции
- отвечать за результаты собственной деятельности.

Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

Область эстетической культуры:

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- проявление адекватных норм поведения.

Область коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Учащийся должен:

Знать/понимать:

- основные виды гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
- значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

Уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ.	Введение в предмет.	1
2	Строевые упражнения.	Построение в шеренги и колонны; выполнение строевых команд; передвижение в сцеплении; перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам; соблюдение интервала друг между другом	1
3	Общеразвивающие упражнения.	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами; основные движения туловищем и головой; полуприседание, упор присев, стоя на коленях, положение лежа; комплексы общеразвивающих упражнений.	1
4	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Комплексы упражнений для мышц спины и живота; образные, игровые и двигательные действия: «сильные и мягкие руки»; «сильные и мягкие ноги»; «пружинка»; «часики», «столик»; «бабочка»; «куколка» «кузнечик»; «корзиночка.	1
5	Акробатические упражнения.	Группировка; из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; перекаты в положении лежа – «бревнышко»;	1

		стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя; мост из положения лежа с помощью преподавателя; комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях.	
6	Игры и игровые упражнения.	Веселая бабочка»; «Поезд»; «Кто быстрее попадет в домик»; «Веселые воробышки»; «Резвые мышата»; «Совушка».	1
7	Специальные виды бега и ходьбы.	Мягкий бег; бег с высоким подниманием ног вперед; шаг с носка, на носках, пятках; шаги в приседе - «гусиная» ходьба.	1
8	Танцевальные шаги.	Шаг галопа в сторону; приставной шаг в сторону; мягкий шаг; комбинации из танцевальных шагов.	1
9	Упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки.	Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; напряженное и расслабленное положения рук, ног; расслабление рук с выдохом; упражнения на осанку, стоя спиной к опоре; имитационные, образные упражнения.	1
10	Упражнения на выполнения прыжков.	Прыжок выпрямившись; прыжки на правой, на левой и с чередованием ног; прыжок открытый; прыжки в приседе – «мячики»; сочетание шагов и прыжков.	1
11	Упражнения на выполнения равновесия.	Стойка на носках руки на поясе; равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену – «журавлик» на всей стопе.	1
12	Упражнения волны и взмахи.	Волны руками вертикальные одновременные; волна туловищем вперед у опоры; взмах руками.	1
13	Повороты и вращения.	Переступанием на 90° и 180°; скрестные на 90°;одноименные на 90° - «пассе»	1
14	Упражнения со скакалкой.	Качания, махи; круги скакалкой; вращение скакалки; прыжки через скакалку, вращая ее вперед.	1
15	Упражнения с обручем.	Махи и круги обручем в различных плоскостях; качания обруча; вращения обруча на полу; вращения обруча на кисти.	1
16	Упражнения классификационной программы.	Элементы и связки без предмета с элементами акробатики; элементы и связки со скакалкой; элементы и связки с обручем.	1
17	Упражнения для показательных выступлений.	С элементами акробатики «Теремок»; с элементами танцев «Солнечный зайчик».	1
18	Упражнения ритмики.	Хлопки в такт музыки; ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром; ходьба с переходом на бег; различные комбинации упражнений с изменением темпа	1

		музыки.	
19	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	Упражнение «Хлопай-топай»; упражнение «Тихо-громко»; игра «Дети и медведь»; игра «Считалочка».	1
20	Акробатические упражнения.	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Мост.	1
21	Акробатические упражнения.	Акробатические кувырки. Акробатические комбинации.	1
22	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
23	Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратин», Самомассаж рук. Комплексы для профилактики нарушений зрения.	1
24	Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник».	Я маг - волшебник, (Сел «по-турецки») Вперед наклонюсь (В седе «по-турецки» наклон с опорой руками о пол. Меня не видно станет, а захочу я в лва превращусь (Сед на пятках, руки согнуты вперед) Или акробата, (Группировки седе на пятках).	1
25	Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка».	Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.	1
26	Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.	Упражнения и прыжки по диагонали, прыжки на середине зала.	1
27	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	Исходное положение для занятий на скакалке — ровная прямая спина, ноги вместе, локти прижаты к телу. Скакалку держать на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. В таком положении нагрузка будет распределяться	1

		правильно и равномерно. Руки должны быть неподвижными, слегка согнутыми в локтях. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Приземление во время прыжков должно быть на слегка согнутые ноги, мягко и исключительно на подушечки стоп, пятки не должны касаться пола (это может увеличить нагрузку на сухожилия ног и спины). Не нужно выпрыгивать высоко, оптимальная высота прыжка 2-4 см.	
28	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	Обращать внимание учащихся на правильном выполнении элементов. Элементы выполняются вместе с учителем, соблюдать синхронность и ритмичность. Обратить внимание учащихся на совместное выполнение элементов в правую и левую стороны. Соблюдать единый темп и ритм выполнения элементов. Исправлять ошибки. Добиваться точного и синхронного выполнения	1
29	Шпагат:	Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).	1
30	Мост.	Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.	1
31	Складка.	Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.	1
32	Ласточка.	Исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.	1
33	Акробатические упражнения.	Полушпагат – сед на пятке правой (левой), а вторая нога отводится назад и полностью выпрямляется. <i>Кувырок</i> - вращательное движение	1

		тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову.	
34	Подготовка комбинаций показательным выступлениям. Развитие выносливости.	Урок посвящён технике соревновательных упражнений в акробатике. В ходе урока школьники познакомятся с техникой акробатических комбинаций и комбинациями.	1

2 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Общие сведения о гимнастике.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Определение режима и работы занятий. Здоровье и его составляющие. Ориентация в пространстве.	1
2	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика предметами, акробатика.	Упражнения с гимнастической палкой в парах. Комплекс упражнений на мышцы живота. Игра зайцы на снегоходах.	1
3	Гимнастика предметами акробатика.	Комплекс упражнений со скакалкой. Мост из положения лежа. Упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1
4	Оздоровительная гимнастика гимнастика партнером.	Комплекс упражнений на мышцы спины. Базовые элементы акробатики. Игра цапля и лягушки.	1
5	Оздоровительная гимнастика гимнастика партнером.	Комплекс упражнений на мышцы рук. Базовые элементы акробатики. Горелки.	1
6	Гимнастика предметами, акробатика.	Упражнения с мячом в парах. Кувырок вперед.	1
7	Акробатика.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.	1
8	Гимнастика предметами, акробатика.	Комплекс упражнений со скакалкой. Мост из положения лежа. Игра «Попрыгунчик воробей».	1
9	Акробатика.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.	1
10	Оздоровительная	Упражнения комплекса: «Каша кипит», «Насос»,	1

	гимнастика.		«Вырастим большими», « Игра с мячом», « На турнике», « Косец», « Лягушка».	
11	Оздоровительная гимнастика и гимнастика с партнером.		Комплекс упражнений на мышцы ног. Комплекс упражнений на мышцы рук. Комплекс упражнений с партнером.	1
12	Гимнастика с предметами.		Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем.	1
13	Акробатика.		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игры.	1
14	Гимнастика с предметами.		Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений со скакалкой. Белые медведи.	1
15	Оздоровительная гимнастика и гимнастика с партнером.		Виды акробатика? Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс? Игры.	1
16	Гимнастика с предметами, акробатика.		Элементы акробатики: мост, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
17	Оздоровительная гимнастика и гимнастика с партнером.		Комплекс упражнений на мышцы рук. Комплекс упражнений на мышцы ног. Угадайка.	1
18	Акробатика.		Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1
19	Гимнастика с предметами.		Круговая тренировка. Упражнения с мячом в парах. Игра попрыгунчик воробей.	1
20	Оздоровительная гимнастика и гимнастика с партнером.		Базовые элементы акробатики. Комплекс упражнений на мышцы рук. Игры.	1
21	Акробатика.		Группировка; перекал в группировке; кувырки; перевороты.	1
22	Гимнастика с предметами.		Упр. с обручами. Упр. с мячами. Игры.	1
23	Акробатика.		Стойки «лягушка»; «мостик	1
24	Оздоровительная гимнастика.		Приставной шаг; переменный (русский) шаг, высокий шаг; мягкий шаг. Игры.	1

25	Гимнастика предметами.	с	Упражнения волна; махи ногами; наклоны; упражнения, развивающие мышцы живота.	1
26	Акробатика.		Упражнения «мостик»; шпагаты; равновесия - группировка; перекат в группировке; кувырки; перевороты.	1
27	Оздоровительная гимнастика.		Упр. на силу; упр. на гибкость. Игры	1
28	Гимнастика предметами.	с	Упражнения волна; махи ногами; наклоны; упр. развивающие мышцы живота.	1
29	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.		Упражнения выполняются, стоя на носках с различными положениями рук, стойка «цапля» (усложнение - введение ограничения площади опоры).	1
30	«Колесо» ознакомление.	-	Рассказ! Не стоит приступать к выполнению колеса без подготовки, разогрева мышц, растяжки. Специфика растяжки описана в упражнениях выше. К ним можно добавить наклоны вперед и назад, они координируют движение, концентрируют внимание ребенка. Не лишним будет стойка в березке, качание пресса, отжимания, планка. Колесо крутят при полностью окрепшем мышечном каркасе.	1
31	«Колесо» - техника выполнения.		Для выполнения колеса нужно стать на пол. Широко расставить ножки. Разгоняться ребенок должен с широко расставленными руками. Максимум два, три шага. Одну руку нужно опустить на пол, желательно правую. С левой руки и ноги выполняется мах. Такое движение подталкивает тело к перевороту. Правой рукой делаем перемещение на левую. На несколько секунд ребенок становится в стойку. Затем меняется наклон, ребенок становится сначала на левую ногу, за ней приставляет правую, выравнивает корпус.	1
32	«Колесо» закрепление.		Для выполнения колеса нужно стать на пол. Широко расставить ножки. Разгоняться ребенок должен с широко расставленными руками. Максимум два, три шага. Одну руку нужно опустить на пол, желательно правую. С левой руки и ноги выполняется мах. Такое движение подталкивает тело к перевороту. Правой рукой делаем перемещение на левую. На несколько секунд ребенок становится в стойку. Затем меняется наклон, ребенок становится сначала на левую ногу, за ней приставляет правую,	1

		выравнивает корпус	
33	Акробатические упражнения.	Полушпагат – сед на пятке правой (левой), а вторая нога отводится назад и полностью выпрямляется. <i>Кувырок</i> - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову.	1
34	Подготовка комбинаций показательным выступлениям. Развитие выносливости.	Урок посвящён технике соревновательных упражнений в акробатике. В ходе урока школьники познакомятся с техникой акробатических комбинаций и комбинациями.	1

3 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Общие сведения о гимнастике.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила подбора и хранения инвентаря.	1
2	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности плечевого сустава.	Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.	1
3	Упражнения на развитие гибкости. Наклоны туловища.	Ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклонитесь вправо, выполните 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом.	1
4	Упражнения на развитие гибкости. Выпады в стороны и вперед.	Верхняя часть тела в вертикальном положении: спина прямая, лопатки сведены, живот подтянут, плечи опущены. Взгляд направлен вперед. Передняя и задняя нога должны быть согнуты так, чтобы бедра и голени образовывали прямой угол. Также прямой угол должен быть между	1

		вашим корпусом и бедром передней ноги. Бедро передней ноги в выпаде должно быть параллельно полу, колено не выходит за носок. Колено задней ноги находится в нескольких сантиметрах от пола, но не касается его. Шаг вперед при выпаде должен быть достаточно широким и амплитудным. Выпады с узким шагом дает большую нагрузку на квадрицепс, выпады с широким шагом – на ягодицы.	
5	Упражнения на развитие гибкости. Полушпагат.	Подготовительные упражнения взмахи ногами вперед, назад и в сторону у гимнастической стенки или другие упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра.	1
6	Упражнения на развитие гибкости. Шпагат.	Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).	1
7	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на месте в различных исходных положениях: стоя, сидя.	Упражнения в положения стоя И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и.п.	1
8	Акробатические упражнения.	«Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки в сторону, вперед, назад.	1
9	Хореографическая подготовка.	«Демиплие» — полуприседы в I и II хореографических позициях; приставные шаги в сторону; упражнения с предметами (скакалкой, мячом) правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку; ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения.	1
10	Работа с предметами.	Упражнения на формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.	1
11	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Спортивные эстафеты.	1

	игры, спортивные эстафеты.		
12	Закрепляем упражнения для осанки. «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег.	Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег. Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге.	1
13	Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.	Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая».	1
14	Подводящие элементы к акробатическим упражнениям.	Учимся выполнять упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад — «Колобки».	1
15	Хореографическая подготовка танцевальные элементы и шаги.	Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп».	1
16	Техника выполнения танцевальных элементов и движений.	Танцевальное движение «Ковырялочка». Движение занимает один такт. И.П. - I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками. «И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо. «1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо. «И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45градусов. «2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.	1
17	Выполнения упражнений со скакалкой.	«Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).	1
18	Выполнения упражнений с обручем.	Вращение обруча: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости и передача; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; «Зонтик» — вращение над головой; вращение на талии.	1
19	Выполнения упражнений с мячом.	Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом. Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание	1

		мяча. Серия отбивов от пола.	
20	Акробатические упражнения.	Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной "ласточка", стойка на лопатках, "свечка". Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения.	Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры.	1
22	Упражнения с гимнастическими предметами.	Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.	1
23	Творческая деятельность.	Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение).	1
24	Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках. Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.	Постановка рук, ног по позициям. Присед, полуприсед (плие), отведение ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман тандю). Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх. П/игра «День и ночь».	1
25	Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках. Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.	Постановка рук, ног по позициям. Присед, полуприсед (плие), отведение ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман тандю). Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх. П/игра «День и ночь».	1
26	Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой. Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее соберется».	1
27	Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с	Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. П/игра «Чье звено быстрее	1

	обычной ходьбой. Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.	соберется»	
28	Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок. Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой.	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед. П/игра «Совушка».	1
29	Ходьба: обычная, ходьба в полуприседе, чередуя с обычной ходьбой.	Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруп. вперед сед.	1
30	Ходьба обычная, приставным шагом вперед.	Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка». П/игра «Перелет птиц»	1
31	Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.	Совершенствование и отработка упражнений по пройденному материалу.	1
32	Акробатические упражнения.	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение равновесие на одной ноге «Ласточка». П/игра «Гуси - лебеди».	1
33	Хореография.	Включает в себя элементы хореографии (постановка рук, ног по позициям, переходы, перестроения, присед, полуприсед).	1
34	Подготовка к показательным итоговым выступлениям.	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.	1

4 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	Содержание и организация кружка «Гимнастика». Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви, срывы, падения. Травмы, одежда, обувь. Выявление настроения детей, самочувствие, желания тренироваться. История гимнастики.	1

2	Основы художественной и ритмической гимнастики.	Построение, перестроение в шеренгу. Партерная разминка.	1
3	Основы художественной и ритмической гимнастики.	Построение, перестроение в шеренгу. Партерная разминка.	1
4	Гигиенические основы занятий. Уход за инвентарём.	Упражнения в равновесии: «Ласточка», «Лодочка», «Жеребёнок».	1
5	Гигиенические основы занятий. Уход за инвентарём.	Упражнения в равновесии: «Самолётик», «Лодочка», «Жеребёнок», «Хлопок».	1
6	Гимнастические упражнения и комплексы.	Упражнения в равновесии: «Самолётик», «Лодочка», «Жеребёнок», «Хлопок».	1
7	Гимнастические упражнения и комплексы.	Упражнения в равновесии: «Самолётик», «Лодочка», «Жеребёнок», «Хлопок».	1
8	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
9	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
10	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Кошечка» «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран».	1
12	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Кошечка» «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран».	1
13	Гимнастические упражнения и комплексы.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Коромысло» «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран».	1
14	Гимнастические упражнения и комплексы.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Коромысло» «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран», «Ласточка».	1
15	Гимнастические упражнения и комплексы.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Коромысло», «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран», «Ласточка».	1

16	Гимнастические упражнения и комплексы.	Махи ногой поочерёдно назад из положения лёжа, упражнение «Коромысло» «Ножницы вертикальные», «Подъёмный кран», «Ласточка».	1
17	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
18	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Колесо. Упражнения равновесие: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
19	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд, в сторону, назад. Мост. Колесо. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку», «Колечко».	1
20	Основные элементы танцевальных движений.	Шаги с подскоком, шаги с подскоками вперёд и с поворотом, шаги галопа. Танцевальное движение «Ковырялочка».	1
21	Основные элементы танцевальных движений.	Шаги с подскоком, шаги с подскоками вперёд и с поворотом, шаги галопа. Танцевальное движение «Ковырялочка».	1
22	Подвижные музыкально-танцевальные игры.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
23	Подвижные музыкально-танцевальные игры	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
24	Подвижные музыкально-танцевальные игры.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
25	Работа с предметами.	Упражнения с мячом. Упражнения «Мячик». «Велосипед», «Колобок».	1
26	Работа с предметами.	Упражнения с мячом. Упражнения «Мячик». «Велосипед», «Колобок».	1
27	Работа с предметами.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28	Работа с предметами.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
29	Работа с предметами.	Упражнения с обручем.	1
30	Работа с предметами.	Упражнения с обручем. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку».	1
31	Упражнения классификационной программы.	Комбинация упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики, танца и сценического образа.	1

32	Проверим себя и оценим свои достижения.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
33	Проверим себя и оценим свои достижения.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
34	Подготовка к показательным итоговым выступлениям.	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.	1

5 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Содержание и организация кружка «Гимнастика». Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви, срывы, падения. Травмы, одежда, обувь. Выявление настроения детей, самочувствие, желания тренироваться.	1
2	Основы художественной и ритмической гимнастики.	Построение, перестроение в шеренгу. Партерная разминка.	1
3	Основы художественной и ритмической гимнастики.	Построение, перестроение в шеренгу. Партерная разминка.	1
4	Упражнения на развитие и сохранение гибкости. Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам.	Выполнение шпагата с любой связкой. Равновесие на одной ноге (держат 1-3 секунды). На матах переворот в сторону с проводкой по движению.	1
5	Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки;	Исходное положение. Встаньте на колени и наклоните туловище в сторону. Обопритесь ладонью одной руки на мат, чтобы пальцы были обращены в противоположную сторону от таза. Вторую руку положите на затылок и отведите локоть вертикально вверх. Поднимите выпрямленную ногу, находящуюся дальше от опорной руки, примерно на уровень таза. Под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди,	1

		колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.	
6	Махи ногами; Прогибания с помощью; Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостами и мостами.	Выполнение мостика из положения, лёжа на спине (руки прямые, колени слегка согнуты, голова запрокинута на спину).	1
7	Приседания; Упор лёжа; Седы углом; Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках без опоры на руки. Стойка на голове силой. Стойка на руках с поддержкой (держат 1-3 секунды).	1
8	Седы верхом; Приподнимание висящего партнёра; Стойки.	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	1
9	Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев.	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений. Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов.	1
10	Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев.	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений. Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов.	1
11	Развитие умений и навыков в равновесии и балансирования. Равновесия в наклонах и мостах.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; взяться за стопы, переход на руки, встать в и.п. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	1
12	Упражнения на развитие гибкости.	Шпагат и полушпагат. Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке. Спортивные эстафеты.	1
13	Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на скакалке.	Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке.	1
14	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; (ходьба с	1

		«поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».	
15	Упражнения для развития прыгучести.	Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Подвижная игра.	1
16	Гимнастика базовые шаги элементами из акробатики для координации.	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, соединение элементов, Аэробика Шаги: «Приставной шаг» (степ-тач); «Колено» (бейзик); «Кик-бек» (ударное движение ногой); «Захлест».	1
17	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
18	Акробатические упражнения.	Мост, ходьба из положения мост. Мышечно-суставная гимнастика.	1
19	Упражнения на гибкость.	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1
20	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
21	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций.	Закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на	1

		голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.	
22	Подвижные и музыкально-танцевальные игр.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
23	Упражнения для развития ловкости: а) Индивидуальные упражнения.	Ходьба в движении и на месте; Бег в движении и на месте; Подскоки на носках; Танцевальные шаги и прыжки; Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев. Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; Кувырки назад из упора присев в различные положения. Кувырки назад из различных положений в упор присев; Соединение перекатов и кувырков; Соединение кувырков с прыжками; Длинный кувырок и кувырок прыжком; Падения.	1
24	Упражнения на развития ловкости Упражнения вдвоём.	Прыжки через партнёра; Кувырки вдвоём; Прыжки с помощью партнёра; Опорные прыжки через партнёра. Перевороты.	1
25	Работа с предметами.	Упражнения с мячом. Упражнения «Мячик». «Велосипед», «Колобок».	1
26	Работа с предметами.	Упражнения с обручем.	1
27	Работа с предметами.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28	Работа с предметами.	Упражнения с обручем. Упражнения в равновесии: «Птичка», «Крылышки», «Рыбка», «Лёжа на боку».	1
29	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
30	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
31	Упражнения классификационной программы.	Комбинация упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики, танца и сценического образа.	1
32	Проверим себя и оценим	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и	1

	свои достижения.	Серый Волк» и др.	
33	Проверим себя и оценим свои достижения.	«Музыкальный паровозик», «Зайка на лужайке и Серый Волк» и др.	1
34	Подготовка к показательным итоговым выступлениям.	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.	1

6 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1
2	Теоретические основы оздоровительной гимнастики.	Принципы формирования комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Влияние оздоровительной гимнастики на организм человека.	1
3	Понятие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Факторы, влияющие на подвижность суставов.	Наклоны в положении сидя, ноги вместе/ноги врозь. Наклоны вперед в положении стоя, ноги вместе/ноги врозь. Эстафета «Туннель из обручей». Упражнения на развитие гибкости «Бабочка». Эстафета с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ящерицы».	1
4	Дыхание и его виды. Лечебное воздействие дыхательной гимнастики на организм человека.	Бег с изменением направления, бег «змейкой», бег по диагонали. Прыжки на двух ногах, на одной ноге через мячи. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
5	Методы развития ловкости. Методы оценки ловкости.	Бег с изменением направления, бег «змейкой», бег по диагонали. Зеркальное выполнение упражнений. Подвижная игра «Салки».	1
6	Понятие быстроты. Виды быстроты. Быстрота реакции. Проявление быстроты.	Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение «Велосипед». Бег по прямой с разной скоростью. Подвижные игры «Цепочка», Чёрные и белые».	1
7	Осанка. Типы осанки. Влияние осанки на здоровье человека.	Низкий выпад. Опора на стену. Упражнение «Кошка». Упражнение «Сфинкс». Низкий выпад. Упражнение «Лодочка». Низкий выпад. Опора на стену. Упражнение «Кошка». Подвижная игра «Встань, как я». Упражнение «Сфинкс» Низкий	1

		выпад. Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Гуляющие черепахи».	
8	Плоскостопие. Виды плоскостопия. Упражнение «Лягушка».	Упражнения на укрепление свода стоп. Подвижная игра «Гуси». Подвижная игра «Барабан».	1
9	Элементы строевой подготовки.	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).	1
10	Общеразвивающие упражнения для рук.	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1
11	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1
12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1
13	Базовые шаги и связки гимнастики.	Техника выполнения базовых шагов и связок гимнастики.	1
14	Постановка танцевальной композиции.	Постановка танцевальной композиции с предметами и без.	1
15	Упражнения на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1
16	Упражнения на развитие гибкости.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
17	Базовые шаги и связки гимнастики.	Техника выполнения базовых шагов гимнастики.	1
18	Базовые шаги и связки гимнастики.	Обучение базовым и альтернативным шагам гимнастики в среднем темпе. Влияние занятий гимнастики на различные системы организма.	1
19	Базовые шаги и связки гимнастики.	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях гимнастикой. Простейшие музыкальные композиции.	1
20	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения, упражнения в парах.	1
21	Комплекс танцевальной гимнастики.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов гимнастики. Коррекция осанки.	1
22	Упражнения на растяжку. Стретчинг.	Упражнения на растяжку мышц ног.	1
23	Общеразвивающие упражнения для ног, рук, спины и пресса.	Общеразвивающие упражнения.	1
24	Стили танцевальной гимнастики. Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1

25	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	1
26	Акробатические упражнения.	Мост, ходьба из положения мост. Мышечно-суставная гимнастика.	1
27	Упражнения на гибкость.	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1
28	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
29	Разучивание закрепление акробатических упражнений комбинаций.	и и Закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.	1
30	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
31	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
32	Упражнения классификационной программы.	Комбинация упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики, танца и сценического образа.	1
33	Танцевальная композиция.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных	1

		упражнений.	
34	Итоговое занятие.	Выполнение контрольных упражнений.	1

7-8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1
2	Теоретические основы оздоровительной гимнастики.	Принципы формирования комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Влияние оздоровительной гимнастики на организм человека.	1
3	Понятие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Факторы, влияющие на подвижность суставов.	Наклоны в положении сидя, ноги вместе/ноги врозь. Наклоны вперед в положении стоя, ноги вместе/ноги врозь. Эстафета «Туннель из обручей». Упражнения на развитие гибкости «Бабочка». Эстафета с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ящерицы».	1
4	Дыхание и его виды. Лечебное воздействие дыхательной гимнастики на организм человека.	Бег с изменением направления, бег «змейкой», бег по диагонали. Прыжки на двух ногах, на одной ноге через мячи. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
5	Методы развития ловкости. Методы оценки ловкости.	Бег с изменением направления, бег «змейкой», бег по диагонали. Зеркальное выполнение упражнений. Подвижная игра «Салки».	1
6	Понятие быстроты. Виды быстроты. Быстрота реакции. Проявление быстроты.	Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение «Велосипед». Бег по прямой с разной скоростью. Подвижные игры «Цепочка», Чёрные и белые».	1
7	Осанка. Типы осанки. Влияние осанки на здоровье человека.	Низкий выпад. Опора на стену. Упражнение «Кошка». Упражнение «Сфинкс». Низкий выпад. Упражнение «Лодочка». Низкий выпад. Опора на стену. Упражнение «Кошка». Подвижная игра «Встань, как я». Упражнение «Сфинкс» Низкий выпад. Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Гуляющие черепахи».	1
8	Плоскостопие. Виды плоскостопия.	Упражнения на укрепление свода стоп. Подвижная игра «Гуси». Подвижная игра	1

	Упражнение «Лягушка».	«Барабан».	
9	Элементы строевой подготовки.	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).	1
10	Общеразвивающие упражнения для рук.	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1
11	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1
12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1
13	Базовые шаги и связки гимнастики.	Техника выполнения базовых шагов и связок гимнастики.	1
14	Постановка танцевальной композиции.	Постановка танцевальной композиции с предметами и без.	1
15	Упражнения на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1
16	Упражнения на развитие гибкости.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
17	Базовые шаги и связки гимнастики.	Техника выполнения базовых шагов гимнастики.	1
18	Базовые шаги и связки гимнастики.	Обучение базовым и альтернативным шагам гимнастики в среднем темпе. Влияние занятий гимнастики на различные системы организма.	1
19	Базовые шаги и связки гимнастики.	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях гимнастикой Простейшие музыкальные композиции.	1
20	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения, упражнения в парах.	1
21	Комплекс танцевальной гимнастики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов гимнастики. Коррекция осанки.	1
22	Упражнения на растяжку. Стретчинг.	Упражнения на растяжку мышц ног.	1
23	Общеразвивающие упражнения для ног, рук, спины и пресса.	Общеразвивающие упражнения.	1
24	Стили танцевальной гимнастики. Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1
25	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	1

26	Акробатические упражнения.	Мост, ходьба из положения мост. Мышечно-суставная гимнастика.	1
27	Упражнения на гибкость.	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1
28	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
29	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций.	Закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.	1
30	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
31	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
32	Упражнения классификационной программы.	Комбинация упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики, танца и сценического образа.	1
33	Танцевальная композиция.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	1
34	Итоговое занятие.	Выполнение контрольных упражнений.	1

9 класс

№ п.п.	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1
2	Теоретические основы оздоровительной гимнастики.	Принципы формирования комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Влияние оздоровительной гимнастики на организм человека.	1
3	Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Игры и игровые упражнения.	1
4	Техническая подготовка.	Базовые упражнения упражнения на владение навыкам правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, специальные упражнения.	1
5	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов.	Шпагат с опоры высотой ,40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги, 2 - с левой ноги.	1
6	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов.	Поперечный шпагат.	1
7	Гибкость: подвижность позвоночного столба.	Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	1
8	Гибкость: подвижность позвоночного столба.	Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	1
9	Упражнения на выворотность.	«Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1
10	Упражнения на гибкость вперед.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.	1

		В grand plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спина к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	
11	Развитие гибкости назад.	"Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	1
12	Силовые упражнения для мышц живота.	"Уголок" из положения лежа. Стойка на лопатках без поддержки под спину.	1
13	Силовые упражнения для мышц спины.	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	1
14	Упражнения на развитие силы ног.	Лежа на спине и на животе руки на локтях, втягиваем ягодицы, вытягиваем колени. Делаем	1

		горку «Ножницы».	
15	Прыжки.	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в «лягушку» со сменой ног «Козлик». Выполняется подбивной прыжок. Прыжки по диагонали по 6 поз, поджат (поочередно).	1
16	Гимнастические упражнения.	«Самолет», «Лодочка», «Ножницы», «Колечко», «Корзиночка».	1
17	Гимнастические упражнения.	«Змейка», «Лягушка», «Русалочка», «Горочка», «Солдатык», «Окошечко», «Березка».	1
18	Гимнастические упражнения.	Шпагат (левый, правый, поперечный) Мостик.	1
19	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения, упражнения в парах.	1
20	Комплекс танцевальной гимнастики.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов гимнастики. Коррекция осанки.	1
21	Упражнения на растяжку Стретчинг.	Упражнения на растяжку мышц ног.	1
22	Общеразвивающие упражнения для ног, рук, спины и пресса.	Общеразвивающие упражнения.	1
23	Стили танцевальной гимнастики. Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1
24	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	Упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	1
25	Акробатические упражнения.	Мост, ходьба из положения мост. Мышечно-суставная гимнастика.	1
26	Упражнения на гибкость.	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1
27	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
28	Разучивание и закрепление акробатических	Закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и	1

	упражнений и комбинаций.	выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.	
29	Акробатические упражнения.	Стойка на лопатках, мост, перекувыртки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.	1
30	Растяжка (упражнения на гибкость).	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.	1
31	Упражнения классификационной программы.	Комбинация упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики, танца и сценического образа.	1
32-33	Танцевальная композиция.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	2
34	Итоговое занятие.	Выполнение контрольных упражнений.	1

Оборудование

1. Маты;
2. гимнастические палки;
3. мячи (разного диаметра);
4. обручи;
5. гимнастические палки;
6. скакалки.

Литература по выбранному виду деятельности

1. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
2. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич - 5-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
3. Программы «Акробатика для всех». В.В. Козлов. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2005. - 63 с.: - (Воспитание и дополнительное образование детей).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477785

Владелец Кропотова Ирина Вячеславовна

Действителен с 21.11.2023 по 20.11.2024