**Департамент образования Орловской области**

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области**

**«Болховский педагогический колледж»**

**(БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»

Приказ № 62/16-У от 31.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. И. Габитов

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Протокол №1 от 29.08.2023г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК дополнительного образования

Протокол №1 от 29.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Абрамочкин

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**кружок «Увлекательная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Думрауф Татьяна Владимировна,

педагог дополнительного образования

**Оглавление**

**Пояснительная записка**……………………………………………………………………… 4

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности кружок « Увлекательная гимнастика»**

1.1. Педагогическая целесообразность…………………………………………………………5

1.2. Актуальность программы…………………………………………………………………..5

1.3. Направления работы………………………………………………………………………...5

1.4. Цель и задачи программы…………………………………………………………………..5

1.5. Адресат программы…………………………………………………………………………6

1.6. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий…………………..…6

1.7. Планируемые результаты………………………………………………………………......6

1.8. Учебный план……………………………………………………………………………..…7

1.9. Содержание курса………………………………………………………………………...…8

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности кружок « Увлекательная гимнастика»**

2.1. Методическое обеспечение программы……………………………………………….....10

2.2. Условия реализации программы………………………………………………………….14

2.3. Формы аттестации………………………………………………………………….. ……..14

2.4. Оценочные материалы…………………………………………………………………….15

Список используемой литературы…………………………………………………………....18

**Приложение 1.** Меры безопасности на занятиях кружка «Увлекательная гимнастика»…19

**Приложение 2.** Календарно-тематическое планирование занятий.………………………..20

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Увлекательная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Курс программы представляет собой систему комплексных занятий на основе оздоровительных методик с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий для возрастной группы студентов 15-20 лет.

Для работы по программе формируется постоянная комплексная группа численностью до 15 человек в соответствии с СанПиН, при наличии медицинской справки о возможности занятий по данной программе.

Центральной фигурой во всей работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий. Успешность обучения во многом определяется способностью преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Содержание программы способствует укреплению здоровья, активизации и развитию двигательной деятельности обучающихся, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами. Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию научиться владеть своим телом. Обучающиеся учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества.

Нет ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения, – или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффектным средством эстетического воспитания.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности кружок « Увлекательная гимнастика»**

**1.1. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач. В достижении поставленной цели обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании будущего педагога, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Педагогическая целесообразность программы также состоит в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании студентов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**1.2. Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение гимнастикой резко увеличился. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания большинства обучающихся. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания подростков.

Новизна данной программы заключается в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики.

**1.3. Направления работы.**

Теоретическое: знакомство обучающихся с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Практическое: обучение обучающихся технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

**1.4. Цель и задачи программы.**

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни будущих педагогов, развитие физических, нравственных, психологических качеств, достижение высокого уровня работоспособности и двигательной активности.

В соответствии с поставленной целью можно выделить образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье студентов с помощью средств гимнастики;

- формировать правильную осанку и корректировать телосложение;

- развивать основные физические качества;

- привлекать студентов к регулярным занятиям физической культуры;

-формировать умение обучающихся самостоятельно составлять программы индивидуальных занятий.

Цель и задачи программы по гимнастике определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей социума, в котором находится образовательное учреждение.

**1.5. Адресат программы.**

Программа предназначена для обучающихся 15-20 лет.

**1.6. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Объем программы – 74 часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность - 2 академических часа.

**1.7. Планируемые результаты.**

Предметные:

- иметь мотивацию к выполнению гимнастических упражнений;

-ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

-уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;

- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

Личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;

- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце учебного года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должныприобрести необходимые знания, умения и навыки по гимнастике.

**Должны знать:**

-виды шагов и бега;

- наклоны, подскоки и прыжки;

- упражнения в равновесии.

**Должны уметь выполнять:**

- кувырки;

- мосты;

- стойки;

- шпагаты и полушпагаты;

- повороты и перевороты.

На гимнастической скамейке выполнять:

- «ласточку», «березку», соскок, прыжки, танцевальные движения.

**1.8. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 2 | Знакомство с планом работы кружка, с массовыми мероприятиями, в которых будут принимать участие члены кружка | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 3 | История развития гимнастики, виды и классификация | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 4 | Режим, питание и гигиена гимнастов | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 5 | Формы аттестации в гимнастике, подготовка к тестированию | 1 | 1 | 0 | Педагогическое наблюдение. |
| **Раздел 2. Хореографическая подготовка** | | | | | |
| 1 | Основы музыкальной грамоты | 1 | 1 | 0 | Педагогическое наблюдение. |
| 2 | Основы хореографии | 2 | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 3 | Танцевальные шаги, прыжки, повороты | 4 | 0 | 4 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 4 | Ритмика | 6 | 0 | 6 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 5 | Танцевальные упражнения | 4 | 0 | 4 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 1 | Упражнения на развитие силы | 2 | 0 | 2 | Практическая работа Практическая работа |
| 2 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| 3 | Упражнения на развитие выносливости | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| 4 | Упражнения для развития ловкости и координации | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| **Раздел 4. Специальные упражнения** | | | | | |
| 1 | Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия | 4 | 0 | 4 | Практическая работа |
| 2 | Упражнения стретчинга | 6 | 0 | 6 | Практическая работа |
| 3 | Упражнения шейпинга | 4 | 0 | 4 | Практическая работа |
| 4 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| **Раздел 5. Акробатические упражнения** | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка | 11 | 1 | 10 | Практическая работа |
| 2 | Тактическая подготовка | 5 | 1 | 4 | Практическая работа |
| 3 | Акробатические комбинации | 6 | 0 | 6 | Практическая работа |
| **Раздел 6. Контрольно-итоговые занятия** | | | | | |
| 1 | Сдача контрольных требований, тестирование | 4 | 0 | 4 | Оценивание |
| 2 | Повторение пройденного материала | 1 | 0 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 0 | Беседа |
|  | **ИТОГО:** | **74** | **10** | **64** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | 5 | 0 |
| 2 | Хореографическая подготовка | 2 | 15 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 0 | 8 |
| 4 | Специальные упражнения | 0 | 16 |
| 5 | Акробатические упражнения | 2 | 20 |
| 6 | Контрольно-итоговые занятия | 1 | 5 |
|  | Итого часов: | 10 | 64 |

**1.9. Содержание курса.**

**«Вводные занятия»**

На первых занятиях происходит ознакомление с планом работы на год. Обсуждается режим работы кружка. Дается первичный инструктаж по технике безопасности. Происходит изучение индивидуальных особенностей студентов.

Педагог рассказывает студентам о гимнастике, ее задачах и основной цели.

**Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах, страховка пи выполнении упражнений. Подготовка к местам проведения занятий. Правила использования спортивного оборудования. Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале.

2. История развития гимнастики.

История развития гимнастики. Классификация и её виды.

3. Режим, питание и гигиена гимнастов.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Общественная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

4. Значение музыки в гимнастике.

Выбор музыкального произведения. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Прослушивание обсуждение музыкальных иллюстраций.

5. Формы аттестации в гимнастике, подготовка к тестированию.

Организация видов тестирования. Предварительная подготовка.

**Практическая подготовка.**

**Раздел 2. Хореографическая подготовка.**

Основы хореографии: постановка корпуса, подготовительное положение рук, позиции рук и ног, осанка, терминология, партер.

Танцевальные шаги: базовые шаги, шаг польки, вальсовый, попеременный, гладкий, скрестный, в сочетании с бегом, прыжками. Прыжки: с возвышенности, с места, вперёд, вверх, в сочетании с руками. Повороты на 180, 360 %, с перемещением, с продвижением, на оной ноге, двух.

Ритмика: танцевальные упражнения, импровизация под музыку, сидя и лёжа, ору с музыкой, элементы художественной гимнастики.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

На занятиях много времени отводится комплексу физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, грациозной походки, поднятия мышечного тонуса, развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации движений и подвижности в суставах.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Средствами ОФП являются: подтягивание, прыжки на возвышенность, сед углом, бег на время, отжимание, прыжки через скакалку, шпагаты (поперечный шпагат, правый левый), складка (ноги вместе, ноги врозь), челночный бег.

**Раздел 4. Специальные упражнения.**

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений оздоровительной, спортивной, художественной гимнастики.

С помощью средств стрейчинга, шейпинга, калланетики, Йоги решаются основные задачи курса: ножнички, стойка на время, серия прыжков, растяжки, планка, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление, складки, упражнения с предметами, гантелями, бинтами и т.д.

**Раздел 5. Акробатические упражнения.**

Техническая подготовка: мост, стойка на лопатках, стойка на голове, руках, кувырки, шпагаты, полушпагаты, равновесия, рондат, прыжки, группировки.

Тактическая подготовка: специфика гимнастов, прежде всего, способствует формированию выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная тактическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Акробатические комбинации: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах, упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Акробатические комбинации составляются на основе изученных элементов программы.

**Раздел 6. Контрольно-итоговые занятия.**

Повторение пройденного материала: совершенствовать серию темповых кувырков, стойку на лопатках на скамейке, мост, ласточку, стойку на голове, длинный кувырок, упражнение гимнастической скамейке, вольные упражнения, прыжок.

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определить степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс. Позволяет студентам и педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах, к примеру, сдача контрольных требований, тестирование.

С целью проверки теоретических знаний можно использовать беседы, викторины, карточки – задания. Практических навыков и умений – тестирование. Проводится 2 раза в год. В начале, с целью проверки начального уровня физической подготовки, и в конце года, чтобы провести мониторинг тренировочного процесса.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности кружок « Увлекательная гимнастика»**

**2.1. Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями, задачами и содержанием каждого конкретного занятия.

**Формы проведения организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тип занятия | Задачи занятия |
| 1 | Вводный | В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях. |
| 2 | Изучение нового материала (обучающий) | Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение |
| 3 | Комплексный | Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. |
| 4 | Совершенствование изученного ранее материала | Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях. |
| 5 | Контрольный | Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу. |

**Методы организации обучающихся на занятии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Метод | Суть метода |
| 1 | Фронтальный | Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п. |
| 2 | Поточный | Все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). |
| 3 | Посменный | Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается. |
| 4 | Групповой | Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами. |
| 5 | Индивидуальный | Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя. |

Программный материал представлен в виде **современных технологий.**

В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья подростков.

В программе реализуются технологии различных типов.

**1.Здоровьесберегающие технологии.**

Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также строгое соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

**2.Технологии обучения здоровью.**

Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**3.Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.**

Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**4.Оздоровительные технологии.**

Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно- оздоровительные (средствами вида спорта и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Эффективность занятий в группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации различных требований к процессу подготовки.

-учет мотивов и интересов обучающихся;

- тесная связь предыдущих и последующих занятий;

- организация самостоятельной деятельности обучающихся;

- обязательное использование различных методов и форм обучения;

-достижение оптимальной двигательной активности;

- обеспечение рациональных условий проведения занятий в области материальных, гигиенических, эстетических, морально-психологических требований.

**Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса:**

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

СФП включает базовые элементы художественной гимнастики: упражнения хореографии, прыжки, равновесия, вращения, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч), упражнения акробатики.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно- связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечитьбезопасность выполнения, учитывая особенности психики подростков.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы.Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия - это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения - это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Мяч - постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

**Структура занятия:**

**1.Подготовительная часть.**

Строевые упражнения:построения и перестроения в шеренги и колонны;передвижение по залу (в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали);фигурные построения (ряды, двойные ряды, колонны, круги).

Различные формы ходьбы и бега. Виды шагов:на полупальцах;мягкий; высокий; острый;пружинящий**;** двойной (приставной)**;** галопа**;** польки.

Виды бега:на полупальцах**;** высокий; пружинящий.

Несложные прыжки. Упражнения на внимание и быстроту реакции. Короткие танцевальные комбинации**.** Упражнения на связь движений с музыкой.

**2. Основная часть.**

Упражнения общей физической и специальной подготовки: для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для развития силы рук, для мышц голени и стопы, для мышц бедра, для мышц живота и спины, для развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения хореографии и ритмики.Базовые упражнения художественной и спортивной гимнастики.Акробатика.Подвижные и музыкальные игры.

**3. Заключительная часть**.

Различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, плавные движения руками, несложные спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы.

**2.2. Условия реализации программы.**

Для успешной реализации образовательной программы имеется:

- физкультурный зал с ковровым покрытием;

- шкаф для хранения дидактического материала;

- шкаф для хранения материалов и инструментов;

- CD, DVD-диски, flash-накопители;

- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр,

- экран, проектор;

- иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

**2.3. Формы аттестации.**

**Формы диагностики планируемых результатов:**

Самой доступной формой подведения итогов являются контрольные занятия и мониторинг. Система мониторинга достижения планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности студентов путем наблюдений и с помощью тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь и май). Получаемая   
в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции работы. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

**Виды и этапы контроля.**

**Предварительный контроль.**

Проводиться в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

**Оперативный контроль.**

Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

**Текущий контроль.**

Используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.Программа текущего контроля включает:контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота.

**Врачебный контроль.**

Врачебный контроль проводиться два раза в год.

Основные задачи контроля:

**-** контроль за состоянием здоровья обучающихся;

**-** привитие гигиенических навыков;

**-** формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья обучающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

**2.4. Оценочные материалы.**

**Диагностика физического состояния занимающихся:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Прыжок в длину с места, см | | Наклон вперед в положении сидя, см | | Подъем туловища в сед за 30 сек, кол-во повторений | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. По команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Тесты (ОФП)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Баллы | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. Складка ноги вместе - расстояние  между ногами и животом (не более см). | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7 |
| 2. Складка ноги врозь - расстояние  между животом и полом (не более см). | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7 |
| 3. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками  (не более см). | 30 и менее | 31-35 | 36-40 | 41-45 | 46-50 |
| 5. Шпагат правой на полу (высота в см). | 0 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Шпагат левой на полу (высота в см). | 0 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Шпагат прямой на полу (высота в см). | 0 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда). | (градусы) более 100 | (градусы) 90-100 | (градусы) 80-90 | (градусы) 70-80 | (градусы) 60-70 |
| 9. Равновесие на носке одной ноги,  другую «в пассе» (с). | 16 и  более | 12-15 | 10-11 | 8-9 | 6-7 |
| 10. Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа за 30 сек (кол-во). | 15 и  более | 11-14 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| 11. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во). | 10 и более | 8-9 | 7 | 6 | 5 |
| 12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во) | 40 и более | 35-39 | 30-34 | 25-29 | 20-24 |

Более 50 баллов - оценка «5»

От 40 до 50 баллов - оценка «4»

От 30 до 40 баллов - оценка «3»

Менее 30 баллов - оценка «2»

**Список используемой литературы**

**Для педагогов:**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.

4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.

5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.

6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-. Пресс», 2001. – 192 с.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.

8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.

9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.

10. Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома,работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143 с.

**Для занимающихся:**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002

2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.

4. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2002

5. Сенченко О. В. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительный кружок в детском саду «Фитнес для детей»//Образовательные проекты «Совенок» для дошкольников. – 2015

6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей.–СПб.:Детство-пресс,2000

**Приложение 1.**

**Меры безопасности на занятиях кружка «Увлекательная гимнастика»**

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в зале.

Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий в зале, не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы страховки.

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

**Приложение 2.**

**Календарно-тематическое планирование занятий**

| **№** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Тип занятия** | **Раздел**  **Содержание занятия** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 семестр** | | | | | | |
|  |  | 1 | Вводный | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ Знакомство с планом работы кружка. | Знать правила ТБ на занятии | Предварительный |
|  |  | 1 | Контрольный | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Уметь выполнять упражнения | Врачебный |
|  |  | 1 | Обучающий | Режим, питание и гигиена гимнастов.  Упражнения для развития гибкости: султанчик, колечко, шпагаты. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Общая физическая подготовка.  Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести. | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Строевые упражнения, ходьба по скамье. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | История развития гимнастики, виды и классификация  Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Хореографическая подготовка.  Прыжковые и беговые упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка: и.п. рук, ног, туловища. | Уметь выполнять элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Корзинка, шпагаты, наклоны. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка: терминология, позиции рук.  Акробатические упражнения. | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Корзинка, шпагаты. Элементы стретчинга. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения.  Стойка на лопатках, колечко, корзинка. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Упражнения для развития ловкости и координации.  Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Прыжковые и беговые упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Упражнения для развития гибкости.  Ритмика. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса  Танцевальные упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения.  Упоры, группировка. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения.  Группировка, перекаты.  Расслабляющие упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Упражнения на развитие прыгучести. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Ритмика. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Ходьба по скамье, прыжки со скамьи. Равновесие. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка. Танцевальные упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Специальная физическая подготовка.  Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости.  Элементы шейпинга, аэробики. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Упоры, стойка на голове. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения.  Мост, стойка на лопатках, корзинка. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. | Уметь  выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Мост, группировка, перекаты. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Ходьба с препятствиями, равновесия. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка.  Танцевальные шаги.  Упражнения ритмики. | Уметь выполнять шаги | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Специальная физическая подготовка.  Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Перекаты, кувырок вперед | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости.  Мост на коленях, колечко. | Уметь выполнять элементы | Текущий |
| **2 семестр** | | | | | | |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения.  Перекаты, кувырок вперед. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения.  Стойка на голове и руках. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Строевые упражнение, беговые и прыжковые упражнения в движении. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка.  Танцевальные движения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Мост, мост на коленях. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Мост, мост на коленях, шпагат | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Хореографическая подготовка.  Импровизация под музыку | Уметь выполнять движения под музыку | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Ходьба с выполнением упражнений в движении | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Кувырок вперед, мост на коленях, стойки | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Ходьба по скамье с выполнением упражнений. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Упражнения стретчинга и калланетики. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения.  Переворот в сторону (колесо). | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса с гантелями. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации.  Прыжки вокруг своей оси. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Мост, мост с колен, корзинка | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Укрепление мышц ног и рук с помощью тренажеров. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения.  Связки, комбинации. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения.  Музыкальные комбинации. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости.  Султанчик, ласточка с колена, шпагаты. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения.  Стойки, мост, переворот в сторону. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  ОРУ без предметов.  Элементы ритмики. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические комбинации.  Под музыку с элементами вольных упражнений. | Выполнять нормативы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Специальные упражнения.  Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Специальная физическая подготовка.  Упражнения шейпинга. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости.  Элементы ритмической гимнастики, аэробики. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения.  Стойки, мост, кувырки, переворот в сторону. | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Акробатические комбинации.  Под музыку с элементами вольных упражнений. | Уметь выполнять акробатические элементы | Оперативный |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Упражнения на тренажёрах. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка.  Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Контрольный | Принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Уметь выполнять упражнения | Врачебный |
|  |  | 1 | Итоговое | Формы аттестации в гимнастике.  Повторение пройденного материала. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |