

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 Г.КАРАБУЛАК»**  
**«СОШ № 5 г. Карабулак»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивная гимнастика»**  
**1-4 классы**

**2023**

## **Пояснительная записка**

Отличительной особенностью гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа рассчитана на четыре года обучения:

1 год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-8 лет;

2 год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

3 год - формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений; углубленное усвоение акробатических элементов;

4 год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям.

Занятия проводятся в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. На занятие рассчитано по 1 часу в неделю, в год 135 часов для каждой группы.

### **Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

### **Задачи программы:**

- обучение детей акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- пропаганда физической культуры и спорта.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;

научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **Результаты освоения программы внеурочной деятельности: Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их

исправле- ния;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и
- взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий фи- зической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности ин- вентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация
- отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков
- в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдер- жанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

**Форма подведения итогов:** контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и техни- ческой, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодоле- вать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досу- гах, развлечениях и спортивных праздниках. В качестве проверки результативности рабо- ты несколько раз в год проводятся выступления в рамках спортивных мероприятий, от- крытые уроки для родителей. В конце года планируется тестирование каждого ученика, в целях выявления личного достижения.

## **Содержание курса внеурочной деятельности.**

**1**

**год обучения**

### **1. Общие сведения о гимнастике**

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах. Теория: Общие сведения о развитии спортивной гимнастике. Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гим- настике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике. Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология обучение. Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение. Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

### **2. Развитие гибкости**

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разу- чивание.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: Наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости

позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты начальное  
разучивание. Теория: не  
предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: обучение.

### **3. Упражнения на развитие ловкости и координации**

3.1 Преодоление простых препятствий начальное  
разучивание. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения начальное  
разучивание. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам начальное  
разучивание. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

### **4. Упражнения на формирование осанки**

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное  
разучивание. Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное  
разучивание Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации начальное  
разучивание. Теория: знания гимнастической терминологии. Практика: не предусмотрена.

5.2 Начальное разучивание акробатических упражнений и  
комбинаций. Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), ку-

вырков 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.

### 5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 1-го года обучения.

## 2 год обучения

### 1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах. Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике. Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2004 года Греция (Афины) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология углубленное изучение. Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике. Теория: общие сведения о технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

### 2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах углубленное изучение.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: Наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты углубленное изучение. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное изучение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнений по развитию гибкости.

### 3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий углубленное изучение. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне углубленное изучение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения углубленное разучивание. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

#### **4. Упражнения на формирование осанки**

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание. Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: упражнений на контроль осанки.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

#### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации углубленное разучивание. Теория: Знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций. Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание и совершенствование 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, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок. Теория: не предусмотрена

Практика: контрольный урок 2-го года обучения.

### **3 год обучения**

#### **1. Общие сведения о гимнастике**

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах. Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастики. Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике. Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастической терминологии закрепление. Теория: общие сведения

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике закрепление. Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

## **2. Развитие гибкости**

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление Теория: объяснение выполнения тестового упражнения.

Практика: наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

### **2.2 Шпагаты**

закрепление. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.

## **3. Упражнения на развитие ловкости и координации**

3.1 Преодоление простых препятствий

закрепление. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне. Закрепление.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Закрепление упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения

закрепление. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам

закрепление. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

## **4. Упражнения на формирование осанки**

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении

закрепление. Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета

закрепление. Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

## **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации закрепление. Теория: знания гимнастической терминологии. Практика: не предусмотрена.

5.2 Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций. Теория: не предусмотрена.

Практика: 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.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 3-го года обучения.

## **4 год обучения**

### **1. Общие сведения о гимнастике**

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в Современной России. Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастики. Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских игры 2012года Великобритания (Лондон) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике. Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология совершенствование. Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике совершенствование.

Теория: общие сведения о техники безопасности. Практика: не предусмотрена.

### **2. Развитие гибкости**

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах совершенствование.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоноч-ника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты

совершенствование. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.



### **3. Упражнения на развитие ловкости и координации**

3.1 Преодоление простых препятствий  
совершенствование. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну совершенствование. Передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения  
совершенствование. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам  
совершенствование. Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

### **4. Упражнения на формирование осанки**

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении  
совершенствование. Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета  
совершенствование. Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации  
совершенствование. Теория: знания гимнастической терминологии. Практика: не предусмотрена.

5.2 Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций. Теория: не предусмотрена.

Практика: совершенствование 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.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 4-го года обучения.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах		-	-
1.2	Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике		-	-
1.3	Знания гимнастической терминологии обучение		-	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение		-	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание		-	1
2.2	Шпагаты начальное разучивание		-	4
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание		-	5
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3.1	Преодоление простых препятствий начальное разучивание		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну, передвижения по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне (начальное разучивание)		-	7
3.3	Упражнения на координацию движения начальное разучивание		-	2
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание		-	-
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание		-	1
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание		1	-
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>

#### 2 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах		-	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2004 года Греция (Афины) по спортивной гимнастике		-	-
1.3	Знания гимнастической терминологии		0,5	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике		0,5	-

<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах углубленное разучивание;		1	-
2.2	Шпагаты углубленное разучивание		-	8
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное разучивание		-	1
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3.1	Преодоление простых препятствий углубленное разучивание		1	
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне углубленное разучивание		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения углубленное разучивание		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание		-	2
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1	Акробатические комбинации углубленное разучивание		1	-
5.2	Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике		0,5	-
1.3	Знания гимнастической терминологии закрепление			-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике закрепление		0,5	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление		1	-
2.2	Шпагаты закрепление		-	7
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление		-	2
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3.1	Преодоление простых препятствий закрепление		1	-

3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенки упражнения на равновесие на бревне закрепление		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения закрепление		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам закрепление		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление		-	2
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Акробатические комбинации закрепление		1	-
5.2	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций		1	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в Современной России		0,25	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2012года Великобритания (Лондон) по спортивной гимнастике		0,25	-
1.3	Знания гимнастической терминологии совершенствование		0,25	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике совершенствование		0,25	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах совершенствование		0,5	-
2.2	Шпагаты совершенствование, контроль		-	8
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости совершенствование		0,5	1
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3.1	Преодоление простых препятствий совершенствование		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенки упражнения на равновесие на бревне совершенствование		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения совершенствование		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам совершенствование		-	1
	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении совершенствование		-	1

	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование	-	2	-
	Акробатика	10	1	9
	Акробатические комбинации совершенствовании		-	1
	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций		-	8
	Показательный урок			
	Всего часов	34	6	28

