

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Губернаторский многопрофильный лицей-интернат»

Рассмотрено:

на заседании МО
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1
от «23» августа 2021 г.
Руководитель МО
_____ / Масалова Н.В.

Утверждено:

педагогическим советом
Протокол № 1
от «23» августа 2021 г.
Председатель педагогического совета
Директор ГБНОУ «ГМЛИ»
_____ / Мурышкина Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре
«Гимнастика с элементами акробатики»
для обучающихся 8–10 классов
на 2021/2022 учебный год**

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Миличенкова Т. П.

2021–2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе требований:

- Закона «Об Образовании РФ» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года, № 273);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МО РФ от 17.12.2010 г., № 1897);
- Устава ГБНОУ «ГМЛИ».

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта.

Сроки реализации программы – 2 - 3 года.

Программа рассчитана на обучающихся 13 – 17 лет.

Курс реализуется в плане внеурочной деятельности в количестве 34 – 35 часов в год (1 час в неделю).

Программа разработана на основе учебного пособия для преподавателей В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика» (Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2014).

Цель: Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта гимнастическими и акробатическими упражнениями разной функциональной направленности.

Задачи:

- формировать систему знаний о физической культуре вообще и о гимнастике как о виде спорта в частности;
- развивать кондиционные (физические) качества: гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- способствовать подготовке учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы. В результате реализации программы планируется повысить уровень популяризации гимнастики как вида спорта, позволит обучающимся овладеть элементами спортивной гимнастики, не входящими в программный материал.

Общая характеристика программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся, которые желают овладеть элементами спортивной гимнастики и акробатики. Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) и с учетом имеющейся материальной базы.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в программу обязательной подготовки любого спортсмена, а ее элементы – в любую общую физическую подготовку и корригирующие программы.

Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей и подростков (развитию основных двигательных качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Программа содержит следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка», «Хореографическая подготовка», «Техническая подготовка», «Подготовка к выступлениям на олимпиаде по физической культуре».

Теоретическая подготовка. В данном разделе представлены общие понятия о гимнастике как базовой составляющей физической культуры. В программе освоение физических упражнений сочетается с получением обучающимися соответствующих знаний, которые согласуются с теоретическим материалом Программы по предмету «Физическая культура» соответствующего возраста, дополняют и углубляют их.

Общая и специальная физическая подготовка. В программе излагаются основы как общей (ОФП), так и специальной (СФП) физической подготовки. Материал ОФП дается, в основном, без дифференциации по годам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и общеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой, подготовку учащихся в сдаче норм ВФСК ГТО. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Программный материал по СФП характеризует основные двигательные качества, необходимые гимнасту. Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Хореографическая подготовка. Данный вид подготовки представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

Техническая подготовка. Указанный вид подготовки связан, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. В настоящей программе весь материал технической подготовки отобран и систематизирован согласно концепции базовой подготовки, нацеленной на освоение упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на структурно родственные движения.

Подготовка к олимпиаде. Итогом работы обучающихся является участие в олимпиаде по физической культуре. Каждый занимающийся с помощью педагога составляет и готовит комбинации из изученных элементов.

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки, элементов разминки у опоры, партерной разминки	10 - 15 минут
Основная	Гимнастические упражнения для развития кондиционных и координационных способностей, акробатические упражнения, упражнения на снарядах	20-25 минут
Заключительная	Игры, эстафеты, упражнения на растягивание и расслабление, релаксацию	Оставшееся время

3. Результаты освоения программы

Личностные результаты. Формирование: культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека, потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- соблюдать технику безопасности, осуществлять страховку и помощь во время занятий гимнастикой; выполнять разминку;
- выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, с отягощениями, упражнения в равновесии;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

4. Содержание программы

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год. Занятия проводятся в форме индивидуальных занятий, групповых тренировок, теоретических, занятий (лекций), просмотра видеоматериала, контрольного тестирования, соревнований, экскурсий в специализированные СДЮШОР. Периодичность - раз в неделю по - 60 мин.

Данный курс рассчитан на учащихся, которые проявляют интерес к спортивной гимнастике, акробатике и при этом не обязательно обладают ярко выраженными физическими способностями. Особое внимание уделяется практическим занятиям, групповой работе, знакомству с акробатическими элементами, сочетанию работы на занятиях с самостоятельной домашней работой. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, олимпиадах, инструкторская и судейская практика.

Первый год обучения (8кл.)

1. *Содержание курса теоретических сведений:* техника безопасности на занятиях акробатикой общие сведения об основах акробатики; права и обязанности членов секции; беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.
2. *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением, без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейки, брусья, гимнастическое бревно) индивидуально, в парах, на месте и в движении. Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами (упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для укрепления мышц живота; упражнения для развития мышц спины; упражнения для развития мышц ног).
3. *Специальная физическая подготовка.* Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии: упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения; упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий; подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия; действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий; выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).
4. *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); - группировка, перекувырки в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед (назад); - «мост» из различных исходных положений; «шпагаты» и складки; - начальное обучение акробатическим прыжкам.
5. *Элементы хореографии:* знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса; освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.
6. *Контрольное тестирование:* сентябрь, май. Показатели физической подготовленности (согласно возрастным нормам).

На конец 1 года обучения обучающиеся должны знать правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию ОРУ; графически изображать ОРУ и акробатические упражнения, знать технику выполнения упражнений, последовательность вы-

полнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь; знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения; уметь: уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма; принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами; выполнять танцевальные движения.

Второй год обучения (9кл)

1. *Содержание курса теоретических сведений:* техника безопасности на занятиях акробатикой; требования, предъявляемые к юным спортсменам; влияние физических упражнений на основные системы организма; основы спортивной техники; приёмы самоконтроля, самостраховка; понятие музыкального жанра. Психофункциональные особенности собственного организма.

2. *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) тесно сплетаются со специальными физическими упражнениями. Выполняются: бег, ходьба в сочетании с различным положением рук, упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах. При выполнении разнообразных ОРУ у детей должна вырабатываться потребность сознательного применения их в целях тренировки, отдыха.

3. *Специальная физическая подготовка.* На втором году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения более сложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации. Сохраняется последовательность обучения: «от простого к более сложному».

4. *Акробатические упражнения.* Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад прогнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры; кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры, кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью); стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны); мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью); различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево); колесо с поворотом на 180; перекидки вперёд, на одну, назад.

5. *Хореография:* основные положения ног; основные положения рук; основные положения корпуса; элементы русского народного танца.

6. *Тестирование физической подготовки.* Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года: базовое тестирование – октябрь; контрольное тестирование – май. Физические упражнения: отжимания в упоре лежа, прыжок в длину с места, угол в упоре, «Пресс» за 1 мин, наклон сидя, приседания на одной ноге, подъем ног на гимнастической стенке до угла 90.

7. *Зачётные соревнования.* Занимающиеся выполняют комбинации составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

Знания, умения, навыки: на конец 2 года обучения обучающиеся должны знать: - технику безопасности; влияние физических упражнений на основные системы организма; основные приемы самоконтроля; терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

Уметь: оказать первую (доврачебную) помощь; правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку; самостоятельно составлять комбинации. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 - 6 элементов на перекладине и на параллельных брусьях (мальчики), на гимнастическом бревне (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); акробатическую комбинацию, состоящую из 10 элементов.

Третий год обучения (10кл)

1. Содержание курса теоретических сведений: техника безопасности на занятиях акробатикой; требования, предъявляемые к спортивному инвентарю и местам занятий; основы спортивной техники; приёмы самоконтроля, самостраховка.

2. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов, упражнения в парах. При выполнении разнообразных ОРУ должна вырабатываться потребность сознательного применения их в целях тренировки и подготовке к соревнованиям.

3. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка способствует овладению техники выполнения более сложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации.

4. Акробатические упражнения: перекаты; кувырки; стойки: на голове и руках силой; на руках; упоры; мосты: наклоном назад, из стойки на голове и руках; курбет; рондат; «колесо» вправо (влево); перекидки вперед, на одну, назад, «фляк»; различные соединения акробатических упражнений.

5. Тестирование физической подготовки. Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года: базовое тестирование – октябрь; контрольное тестирование – май.

6. Зачётные соревнования (олимпиада по физической культуре).

Знания, умения, навыки: обучающиеся должны знать: технику безопасности; влияние физических упражнений на основные системы организма; основные приемы самоконтроля; терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

Уметь: оказать первую (доврачебную) помощь; правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку; самостоятельно составлять комбинации. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине и на параллельных брусьях (мальчики), на гимнастическом бревне (девочки); акробатическую комбинацию, состоящую из 10 - 12 элементов.

Тематическое планирование

Наименование разделов программы	Кол-во часов	Содержание курса. Темы	Форма организации деятельности	Виды деятельности
Теоретическая подготовка	в процессе занятий	Общие сведения о гимнастике как о виде спорта. Гимнастика как основа физической культуры человека. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Уход за инвентарем. Виды современной гимнастики. Основы спортивных видов гимнастики. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастических разминок. Виды гимнастического многоборья. Работа на снарядах гимнастического многоборья как средство развития моторики. Требования безопасности на занятиях. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.	коллективная	Знакомятся с ролью и значением занятий гимнастикой, с требованиями к одежде, обуви, с основными гигиеническими правилами, с правилами поведения во время занятий гимнастикой. Учатся принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Задают вопросы, используют речь для регуляции своего действия. Проявляют познавательный интерес к изучению предмета.
Общая и специальная физическая подготовка	16	ОРУ для мышц спины, пресса, ног, рук с утяжелениями, на тренажерах; с предметами Ходьба, равновесия, повороты, прыжки, седы, висы. Упражнения на развитие гибкости и увеличения подвижности в суставах (Прил. 1)	групповая индивидуальная	Знакомятся с техникой выполнения элементов и комплексов упражнений ОФП, СФП, на снарядах гимнастического многоборья. Учатся принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необ-
Хореографическая подготовка	6	Две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). Основные упражнения - равновесия, повороты, прыжки, подскоки.		

		силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.), общеразвивающие упражнения (выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером); упражнения на растягивание (статического и динамического характера) Танцевальные движения, элементы партерной хореографии. Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад.		ходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Задают вопросы, используют речь для регуляции своего действия. Дают адекватную позитивную самооценку; Проявляют познавательный интерес к изучению предмета; Морально-этическая ориентация – знают основные морально-этические нормы; оценивают свои поступки, ориентируются на выполнение моральных норм.
Техническая подготовка	12	Практический материал технической подготовки представлен в таблице (Прил. 2).		
Подготовка к выступлению на лицейском этапе олимпиады		Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений). Обсуждение постановки показательных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Подготовка комбинации (вольные упражнения). Выступления на олимпиадах разного уровня.	индивидуальная	Выполняют освоенные упражнения и комбинации. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; учатся оценивать правильность выполнения двигательных действий на уровне адекватной ретроспективной оценки. Задают вопросы используют речь для регуляции своего действия. Дают адекватную позитивную самооценку; Проявляют познавательный интерес к изучению предмета; Морально-этическая ориентация – знают основные морально-этические нормы; оценивают свои поступки, ориентируются на выполнение моральных норм.

Общая и специальная физическая подготовка (16 ч.)

Гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, танцевальные шаги, комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Подводящие и подготовительные упражнения, упражнения на формирование координационных и кондиционных способностей.

Базовые упражнения. Упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
3. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Седы:

1. Сед ноги вместе, врозь, руки в стороны.
2. В седе ноги согнуты скрестно.
3. Сед ноги вместе с захватом руками.
4. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
5. В седе с прямыми ногами, наклон вперед, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге другая вперед, в сторону, назад. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
1. Повороты на одной ноге на 180°, 360°, 540°, 720°.
2. Освоение разноименных и одноименных поворотов.
3. Прыжки на двух ногах, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах, прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°.
4. Выполнение серии прыжков с поворотом. Прыжок ноги врозь, прыжок шагом, прыжок кольцом, перекидной прыжок, прыжки шагом с поворотом.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.
6. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.

Практический материал технической подготовки

Упражнения	1 - й год обучения		2 год		3 год	
	1 полугодие	2	1	2	1	2
Висы и упоры						
Вис хватом снизу и сверху в покое	О	С				
Размахивания изгибами		О	С			
Упор и упор сзади хватом сверху и снизу. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Р О	С				
Серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Р О					
Из стойки хватом сверху спад назад в вис		П	Р	О		
Подъем переворотом	П	Р	О	С	С	
Из виса стоя завесом подъем одной в упор верхом		П	Р	О		
Из упора сзади спад в вис согнувшись и подъем в и.п.			П	Р	О	
Соскок махом вперед	Р	О				
Соскок махом назад	Р	О				
Упражнения в равновесии (бревно)						
Стойки и перемещения	Р С	С	С			
Равновесия, повороты (180°, 360°) на одной	Р С	С	С	С	С	
Седы и упоры на бревне	Р С	С	С	С	С	
Положения лежа на спине и груди	П Р	Р О	О С	С	С	
То же в соединениях со стойками и перемещениями	П Р	Р О	О С	С	С	
Прыжки со сменой ног	П Р	Р О	О С	С	С	
Прыжок шагом		П	П Р	О С	С	
Махом одной вперед и назад в стойку на одной, в равновесие		П	П Р	О С	С	
Опорный прыжок						
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	П Р	Р О				
Прыжок согнув ноги	П Р	Р О				
Прыжок ноги врозь	П Р	Р О				
Акробатика						
Прыжки с поворотов на 180 - 720	П	Р	О	С	С	
Мост из положения лежа на спине, наклонном назад	П Р	Р О	С	С		
Полушпагаты и шпагаты	Р О	С	С	С	С	
Равновесия	Р	С	С	С	С	

	О					
Стойка на лопатках (без помощи рук)	П	Р	О	С		
Переворот боком (колесо)	П	Р	О	С		
Переворот боком через одну руку			П	Р	О	С
Из упора присев стойка на голове и руках	Р О	С	С	С	С	
Стойка на голове и руках силой (ноги вместе, ноги врозь)			П	Р	О	С
Стойка на руках		П Р	Р О	С	С	
Стойка на руках, кувырок вперед						
Переворот боком в стойку на руках			П	Р	О	С
Кувырки вперед, назад, в сторону	Р О	С	С			
Кувырок вперед в стойку на лопатках	П	Р	О	С		
Кувырок назад на прямые ноги	П	Р	О	С		
Длинный кувырок вперед		П Р	Р О	С	С	
Серии темповых кувырков вперед	П Р	Р О	С	С		
Кувырок вперед согнувшись			П	Р	О	С
Кувырок назад в стойку на руках			П	Р	О	С
Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	П Р	Р О	С	С		
Кувырок назад прогнувшись		П Р	Р О	С	С	
С разбега полет-кувырок			П Р	Р	О	С
Медленные перевороты вперед, назад, на одну, на две		П Р	Р О	С	С	
Темповые перевороты на одну, на две			П Р	Р О	С	
Курбет			П Р	Р	О С	С
Рондат и отскок, отскок с поворотом кругом			П Р	Р	О С	С
Темповый переворот вперед, назад (Фляк)			П	Р	О	С
Сальто (вперед, назад)				П	Р	О - С
Спичаг			П	Р	О	С
Танцевальные шаги (девушки)	+	+	+	+	+	+
Комбинация из акробатических элементов	+	+	+	+	+	+
Брусья (параллельные)						
Подъем махом назад			П	Р	О - С	
Подъем махом вперед в сед ноги врозь			П	Р	О - С	С
Статические упражнения, упоры, равновесия			П	Р	О	С

Примечание: П – первоначальное обращение к упражнению, пробное исполнение;

Р – углубленное разучивание упражнения; О – освоение упражнения до уровня двигательного навыка; С – совершенствование упражнения.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во	Примечания
Печатные пособия			
1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования	1	
2	Примерная программа по физической культуре	1	
3	Рабочая программа Таблицы, схемы (в соответствии и программой обучения)	1	
Технические средства обучения			
4	Компьютер	1	
Учебно-практическое оборудование			
5	Перекладина гимнастическая (пристенная)	1	
6	Стенка гимнастическая	6	
7	Скамейка гимнастическая	6	
8	Обруч	8	
9	Гимнастический конь	1	
10	Гимнастическое бревно	1	
11	Параллельные брусья	1	
12	Гимнастические маты	10	
13	Коврики гимнастические	10	
14	Мячи	4	
15	Скакалка гимнастическая	15	
16	Палка гимнастическая	15	
17	Булавы гимнастические	6	
18	Утяжелители	6	
19	Гантели (от 1кг)	12	
20	Тренажеры	6	
21	Аптечка медицинская	1	