

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
« 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ БСОШ №2
Л.Г. Ростовцева
Приказ № 21 от 29.08 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»
для обучающихся 7-10 лет

Составитель:
Быкова Валентина Анатольевна
Учитель физической культуры
МБОУ Боханская СОШ №2

2025 г.

Пояснительная записка.

Программа курса Спортивная гимнастика для обучающихся 7-10 лет разработана в соответствии с требованиями, составлена на основе закона Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика» составлена на основе авторского курса программы А.И. Ляха, утверждена приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2011г.; регистрационный №19707 от 22.09.2011г. №2357.

Срок освоения программы: 2024 -2028учебные года. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Курс изучения программы рассчитан на 34 часа.

Форма обучения: очная

Режим занятий: вторник с 13:00 до 13:40

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа, направленная на приобщение детей к занятиям спортивной гимнастикой, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: 4 года. Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет. Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Участие ребят в соревнованиях способствует их укреплению и становлению нервной системы.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации. Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Цель программы:

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни

- создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью
- создание условий для накопления школьниками опыта здоровьесберегающих действий, опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни

Основные задачи программы:

- 1.Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, спортивной гимнастикой, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей
- 2.Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории спортивной гимнастики
- 3.Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений
- 4.Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений.
- 5.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники спортивной гимнастики.
- 6.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по спортивной гимнастике.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика»:

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;
- постановки цели и достижения результата;
- участия в соревнованиях.

ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ

Реализация данной программы предусматривает 34 часа в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-4 класс

Раздел 1 Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

2.3. Гигиенические и этические нормы.

Раздел 2 Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, [взаимоотношения](#) с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

3.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

3.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Упражнения для развития силы

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания.

4.2 Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге

4.3. Упражнения для развития быстроты

Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.

4.4. Упражнения для развития выносливости

Комплекс упражнений по кругу на время.

Раздел 5. Акробатика

Акробатические упражнения: группировка, перекувы, стойка на лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 7. Техническая подготовка (упражнения на снарядах).

Упражнения на гимнастическом бревне – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.

8.1. Соревнования по ОФП

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся. Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

8.2. Показательные выступления.

Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических упражнений.

Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:

Основной формой организации внеурочной деятельности является урок (учебно-тренировочное занятие) с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

Учебный план

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
2	Упражнения на развитие гибкости	5	2	3
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	2	2
4.	Упражнения на формирование осанки	4	2	3
5.	Акробатические упражнения	20	2	15
ИТОГО		34	10	23

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
2	Упражнения на развитие гибкости	5	2	3
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	2	2
4.	Упражнения на формирование осанки	4	2	3
5.	Акробатические упражнения	20	2	15
ИТОГО		34	10	23

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
2	Упражнения на развитие гибкости	5	2	3
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	2	2
4.	Упражнения на формирование осанки	4	2	3
5.	Акробатические упражнения	20	2	15
ИТОГО		34	10	23

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
2	Упражнения на развитие гибкости	5	2	3
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	2	2
4.	Упражнения на формирование осанки	4	2	3
5.	Акробатические упражнения	20	2	15
ИТОГО		34	10	23

Количество часов

Класс	1	2	3	4
В неделю	1	1	1	1
За год	34	34	34	34
итого	136 часов			

Календарный учебный график

На 2025 -2026 учебный год

Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях

Четверть	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель
1 четверть	01.09.25	24.10.25	8
2 четверть	05.11.25	30.12.25	8
3 четверть	12.01.26	27.03.26	10
4 четверть	06.04.26	25.05.26	8

Продолжительность каникул

Период	Дата начала	Дата окончания
Осенние каникулы	24.10.25	05.11.25
Зимние каникулы	30.12.25	12.01.26
Весенние каникулы	27.03.26	06.04.26.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

оборудование:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- канаты для лазания
- перекладина,
- палки гимнастические
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств)

-дидактические средства обучения:

- плакаты
- памятки по нормативам
- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки.
- CD

-список литературы для педагога:

- 1.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2015Издательство: Феникс, 2018г.
- 2.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2019
- 3.Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
- 4.Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М.,2002.

5.Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010

6.Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2001.

2.Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.

3.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.

4.Примерные требования к программам дополнительного образования детей

Календарно-тематическое планирование курса

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

1 класс

№ п/п	Тема занятия/тема занятия	Кол- во часов
1/1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2/2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3/3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1
4/4	О/прыжок. Наскок на мостик	1
5/5	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
6/6	Бревно. Ходьба, прыжки, соскок	1
7/7	ОФП. Упражнения для ног	1
8/8	ОФП. Упражнения для туловища	1
9/9	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	1
10/10	ОФП. Упражнения для туловища	1
11/11	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	1
12/12	ОФП. Упражнения на пресс	1
13/13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
14/14	Бревно. Ходьба, повороты, соскок	1
15/15	Акробатика. Упоры, стойки	1
16/16	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
17/17	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
18/18	СФП. Упражнения для развития силы	1
19/19	СФП. Упражнения для развития быстроты	1
20/20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
21/21	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов	1
22/22	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки	1
23/23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
24/24	СФП. Упражнения для развития силы	1
25/25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
26/26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1

27/27	Бревно. Ходьба , галопы, прыжки, соскок	1
28/28	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
29/30	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев	1
30/31	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
31/32	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
32/33	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
34/34	Показательные выступления	1
Итого		34ч.

2 класс

№ п/п	Тема занятия/тема занятия	Кол- во часов
1/1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2/2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3/3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1
4/4	О/прыжок. Наскок на мостик	1
5/5	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
6/6	Бревно. Ходьба, прыжки, соскок	1
7/7	ОФП. Упражнения для ног	1
8/8	ОФП. Упражнения для туловища	1
9/9	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	1
10/10	ОФП. Упражнения для туловища	1
11/11	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	1
12/12	ОФП. Упражнения на пресс	1
13/13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
14/14	Бревно. Ходьба, повороты, соскок	1
15/15	Акробатика. Упоры, стойки	1
16/16	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
17/17	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
18/18	СФП. Упражнения для развития силы	1
19/19	СФП. Упражнения для развития быстроты	1
20/20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
21/21	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов	1
22/22	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки	1
23/23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
24/24	СФП. Упражнения для развития силы	1
25/25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
26/26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
27/27	Бревно. Ходьба , галопы, прыжки, соскок	1
28/28	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1

29/29	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев	1
30/30	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
31/31	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
32/32	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
33/34	Показательные выступления	2
Итого		34ч.

3 класс

№ п/п	Тема занятия/тема занятия	Кол- во часов
1/1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2/2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3/3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1
4/4	О/прыжок. Наскок на мостик	1
5/5	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
6/6	Бревно. Ходьба, прыжки, соскок	1
7/7	ОФП. Упражнения для ног	1
8/8	ОФП. Упражнения для туловища	1
9/9	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	1
10/10	ОФП. Упражнения для туловища	1
11/11	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	1
12/12	ОФП. Упражнения на пресс	1
13/13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
14/14	Бревно. Ходьба, повороты, соскок	1
15/15	Акробатика. Упоры, стойки	1
16/16	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
17/17	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
18/18	СФП. Упражнения для развития силы	1
19/19	СФП. Упражнения для развития быстроты	1
20/20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
21/21	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов	1
22/22	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки	1
23/23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
24/24	СФП. Упражнения для развития силы	1
25/25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
26/26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
27/27	Бревно. Ходьба , галопы, прыжки, соскок	1
28/28	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
29/29	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев	1
30/30	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
31/31	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
32/32	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
33/34	Показательные выступления	2
Итого		34ч.

4 класс

№ п/п	Тема занятия/тема занятия	Кол- во часов
1/1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2/2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3/3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1
4/4	О/прыжок. Наскок на мостик	1
5/5	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
6/6	Бревно. Ходьба, прыжки, соскок	1
7/7	ОФП. Упражнения для ног	1
8/8	ОФП. Упражнения для туловища	1
9/9	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	1
10/10	ОФП. Упражнения для туловища	1
11/11	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	1
12/12	ОФП. Упражнения на пресс	1
13/13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
14/14	Бревно. Ходьба, повороты, соскок	1
15/15	Акробатика. Упоры, стойки	1
16/16	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
17/17	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
18/18	СФП. Упражнения для развития силы	1
19/19	СФП. Упражнения для развития быстроты	1
20/20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
21/21	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов	1
22/22	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки	1
23/23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
24/24	СФП. Упражнения для развития силы	1
25/25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
26/26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
27/27	Бревно. Ходьба , галопы, прыжки, соскок	1
28/28	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
29/29	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев	1
30/30	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
31/31	Акробатика. Соединение акробатических элементов	1
32/32	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
33/34	Показательные выступления	2
Итого:		34ч.

Условия реализации программы

№	Содержание курса	Дата	Характеристика деятельности учащихся
	Гимнастика с элементами акробатики		
1	Правила техники безопасности при занятиях в гимнастическом зале. Стр. упр. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих

	руках. Лазанье по канату.		упражнений.
2	Причины травматизма. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
3	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
4	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
5	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
6	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
7	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
8	Виды помощи при выполнении гимнастических упр. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
9	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
10	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
11	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании

	гимнастического козла.		акробатических упраж.
12	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
13	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
14	Значение физ. Упр. для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
15	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
16	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
17	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
18	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упр.
19	Знание о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
20	Значение терминологии элементов. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
21	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
22	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост.		Осваивать технику акробатических

	Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		упражнений и акробатических комбинаций.
23	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
24	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
25	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
26	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
27	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
28	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
29	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
30	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
31	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.

32	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
33	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
34	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.