


<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей развивающего обучения Протокол № <u>1</u> <u>«29» августа 2023г.</u></p> <p>Руководитель МО учителей развивающего обучения <u>[Подпись]</u> /Тимофеева Л.Н./</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 38» <u>[Подпись]</u> /Малинова Л.В./</p> <p><u>«31» августа 2023г.</u></p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МОУ «СОШ № 38» <u>[Подпись]</u> /Рябова Е.В.</p> <p>Приказ от <u>«31» августа 2023г.</u> № <u>302</u></p> 
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
«Спортивная гимнастика»  
Снаткиной Татьяны Ильиничны  
учителя физической культуры  
5 а,б,в,г классы

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от  
«29» августа 2023 г.

Саратов  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика» имеет спортивно оздоровительное направление развития личности, адаптированная, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, на основе авторской программы В. И. Ляха.

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

Достижение этой цели обеспечивается решением связанных *задач*, направленных на:

- Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
- Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей.
- Включение здоровьесберегающих технологий в систему физкультурных занятий.
- Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями.
- Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

Для реализации целей и решения задач обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов:

- метод программирования;
- словесный метод;
- метод показа;
- метод расчлененного разучивания упражнений;
- метод целостного разучивания упражнений;

- □ метод изменения условий обучений;
- □ соревновательный и игровой метод.

*Организация учебного процесса на занятии может быть организована фронтальным, групповым, индивидуальным и круговым способами.*

Фронтальный способ применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях занятия. В ряде случаев его используют и в основной части, например при разучивании вольных упражнений для массовых выступлений на спортивных праздниках.

Групповой способ применяется, как правило, в основной части. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на группы по полу, уровню физической или гимнастической подготовленности. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по команде педагога меняется местами. При индивидуальном способе каждый воспитанник выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы. На одном рабочем месте могут выполняться упражнения для развития координации движения, на другом – для развития равновесия, на третьем – гибкости.

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа в 6 классе, Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность 40-45 минут.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами*

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения акробатических комбинаций;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Теоретическая часть:** 1. Правила поведения в спортивном зале. 2. Правила пользования спортивным инвентарем. 3. Гигиена спортсмена. 4. Терминология акробатических упражнений. 5. Самоконтроль. 6. Правила поведения в спортивном зале. 7. Правила пользования спортивным инвентарём. 8. Гигиена спортсмена. 9. Терминология акробатических упражнений. 10. Самоконтроль.

**Практическая часть:** 11. Общая физическая подготовка (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для рук, шеи, туловища) 12. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений; упражнения, способствующие развитию

равновесия, скорости реакции; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма и др.). 13. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений («мостик», «рыбка», «корзинка», равновесие на одной ноге; стойки на лопатках, на голове и руках; перекаты вперед и назад, кувырки, переворот боком («колесо»); упражнения в парах и др.). 14. Участие в соревнованиях внутри группы. 15. Контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Примерное распределение учебной нагрузки для детей .

*Основы техники гимнастических упражнений.*

Многие упражнения спортивной гимнастики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, а следовательно, и по технике исполнения.

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения. Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаст равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равна нулю.

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе нарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры. Отдельные звенья тела могут совершать движения относительно туловища и одновременно с ним. Техника исполнения этих упражнений основана на соблюдении законов динамики.

### ***Акробатика***

• □ Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, мост, акробатические комбинации. Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация

движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

### ***Опорные прыжки***

• □ Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и рост физической работоспособности школьников способствуют улучшению умственной работоспособности.

### ***Упражнения на бревне***

• □ Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, выпады, повороты прыжком на 90° и 180°. Воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

### ***Лазание по канату***

• □ Лазание по канату в три приёма выполняется следующим образом: первый приём из виса, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат ногами. Второй приём – сгибая руки, выпрямиться (канат крепко зажат ногами). Третий приём – сохраняя захват каната ногами, поочерёдно перехватить руками вверх.

Основной формой организации занятий с детьми является урок с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.

Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части. Где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач. Ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

***1. Построения, перестроения:*** в шеренгу по росту, в колонну; нахождение своего места в колонне и в шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты переступанием;

2. *Ходьба*: на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу; с ускорением и замедлением; приставным шагом вперед и назад; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; спиной вперед; в чередовании с ползанием; в полуприсяде, в присяде;

3. *Бег*: на носках; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; «змейкой»; боком;

4. *ОРУ*:

а) для головы (вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны)

б) для рук (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

5. *ОВД*:

а) упр. в равновесии: ходьба по скамейке (широкой, узкой) с носка, на носках, боком

б) упр. в висах: висы различным хватом; вис на одной руке поочередно; небольшое размахивание;

в) прыжки: на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в сторону; с поворотом кругом; через невысокое препятствие; с небольшой высоты, с отскоком; на небольшую возвышенность; из глубокого приседа; вверх и в движении; в длину с места; с мячом, зажатым между ног.

г) ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой, по наклонной скамейке; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке произвольным способом и переход с д) перекаты: боком с прямым телом, в группировке; в группировке вперед –назад.

### ***Упражнения для развития гибкости***

Рывковые движения руками во всех направлениях. Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений  
Круги руками во всех направлениях. Постепенное увеличение амплитуды движений. «Мост» Из положения лежа; Из основной стойки наклоном назад.



Шпагаты: Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты. Выкруты и вкр. в плечевых суставах. Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч. Наклоны вперед Достать ладонями пол, держать 3 с

### ***Упражнения для развития силы***

1 Подтягивание в висе лежа на низкой и высокой перекладине до отказа и вполтину от максимума в быстром темпе.

2 «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая). Ноги на гимнастической скамейке

Выполнять быстро и медленно. 3. Упр. на пресс 16-20 раз (быстро) 4. В висе на гимнастической стенке поднимание

прямых ног в вис углом 5-8 раз, 5-6 сер 5. Угол в висе на гимн. стенке (держат) 6 с, 4-5 сер. 6. Приседание на правой и левой ноге у опоры. В подход на каждой ноге, по 5 раз.

Спортивно-техническая подготовка на этом этапе состоит в овладении базовых гимнастических элементов на снарядах, обучение которым позволило бы дальше совершенствовать техническую подготовку гимнастов.

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима отдыха, правил личной гигиены, закаливания. К основным средствам и формам теоретической подготовки

### **Планируемые результаты, средства контроля**

*Планируемые результаты освоения школьниками:*

–□начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и

физической подготовленности;

–□ начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Спортивная гимнастика», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

–□ узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;

–□ научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

–□ освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;

–□ научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

*научатся:* - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, подтягивание, лазание по канату); - осуществлять индивидуальные и групповые действия в оздоровительно-профилактических подвижных играх; - наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Занятия гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность ребенка, его организм в целом на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический контроль является наиболее действенным

видом контроля.

1. Расписание занятий тесно связано с планированием очередности основных видов многоборья и вспомогательных видов, таких как акробатика, упражнения ОФП и СФП.

Расписание видов это не только организационная, но и методическая форма планирования формы работы.

2. Структура занятий предусматривает три целевые части. Позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи. В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на освоение нового материала, либо на закрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде. Типовое содержание тренировочного занятия:

Подготовительная часть - 10 мин. .Основная часть - 30 мин

Заключительная часть – 5 мин.

На занятиях по спортивной гимнастикой необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы. Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

- Нарушение в организации занятий.
- Нарушение в методике обучения.
- Недисциплинированность.
- Неудовлетворенное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
- Несоответствие формы одежды и обуви.
  
- Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
- Нарушение правил техники безопасности.

***Врачебный контроль и самоконтроль.***

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием самочувствием. Перед каждым занятием преподаватель должен выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться. Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, в отдельных случаях прекратить тренировку.

*Освоения программы осуществляется следующими способами:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуально работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья;
- Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
- Нарушение правил техники безопасности.

*Освоения программы осуществляется следующими способами:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуально работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья;
- Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
- Нарушение правил техники безопасности.

***Освоение программы осуществляется следующими способами:***

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуально работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья;  
участие в соревнованиях;
- сдача норм ГТ О

## Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Содержание курса	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
			5А		5Б		5В		5Г	
1	Техника безопасности. Повторение ранее освоенных упражнений. Растяжка	Упр. на развитие гибкости. Акробатика (повторение изученных упр.(кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках.) Лазание по канату.	сент		сент		сент		сент	
2	Упр. у опоры на растяжку	Причины травматизма. Упр. у гимнастической стенки на растяжку, на пресс.	сент		сент		сент		сент	
3	Повторение акробатических упражнений	Знание о физической культуре. Упр. на растяжку. Акробатика: кувырок вперёд, назад (на гимнастическом мостике), стойка на лопатках, мост, упр. 3-х групп трудности, стояки на голове и голове и руках. Лазание по канату.	сент		сент		сент		сент	
4	Обучение гимнастическим элементам «МОСТ» и «Встать с моста»	Значение терминологии элементов. упр. на растяжку. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, встать с моста с помощью. Лазание по канату. Мальчики: два кувырка вперёд слитно.	сент		сент		сент		сент	
5.	Обучение перевороту с моста в упор присев	Упр. на растяжку. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост., переворот с моста в упор присев (с помощью). Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпагат.	окт		окт		окт		окт	

6.	Переворот боком («колесо»)	Упр. на растяжку. Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. «Колесо» по точкам. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, в стойку на одном колене.	окт		окт		окт		окт	
7	Перекладина: подъёмы, висы, подтягивания	Упр. на растяжку. 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 полушпагат, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове у стены. Мальчики: вис на согнутых на перекладине, подъём переворотом.	окт		окт		окт		окт	
8	Перекладина: подъём переворотом.	Упр. на растяжку. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом на носках, шаг полки, повороты на носках, равновесие. Перекладина: подъём переворотом, перемах правой в упор верхом и назад, соском отмахом назад.	окт		окт		окт		окт	
9	Перекладина М). Акробатика (Д)	Упр. на растяжку. Перекладина: перемах правой, спад на подколенке. Акробатика: кувырок вперёд, назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост встать с моста	нояб							
10	Лазание. (шест, канат). Упр. на гимнастическом бревне.	Упр. на растяжку. Низкое бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. Лазание по канату, шесту двумя способами.	нояб		нояб		нояб		нояб	

		Прыжки на скакалке на скорость							
11	Развитие силовых качеств (отжимание, подтягивание).	Связка на бревне (повтор) Отжимание на лампочке. Подтягивание по схеме.	нояб		нояб		нояб		нояб
12	Разучивание акробатических связок. Скакалка	Разучивание акробатических связок на соревнования, опробование. Скакалка на время.	нояб		нояб		нояб		нояб
13	Наклон вперед стоя и сидя. Акробатика	Акробатические связки- разучивание. Наклон вперед сидя на полу и стоя на гимнастической скамье	дек		дек		дек		дек
14	Обучение прыжку через козла.	Обучение прыжку через гимнастического козла. Части прыжка: разбег, отталкивание	дек		дек		дек		дек
15	Обучение опорному прыжку: соскок – приземление.	Разминка у гимнастических скамеек. Обучение опорному прыжку ноги врозь,	дек		дек		дек		дек
16	Акробатические связки - закрепление	Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений. Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост, Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла.	дек		дек		дек		дек
17	Перекладина- обучение связке	Повторение связок по акробатике. Разучивание связки на бревне.	дек		дек		дек		дек
18	Перекладина. Акробатика: свои связки	Повторение упр. на перекладине и закрепление упр. на бревне. Акробатика.	янв		янв		янв		янв
19	Перекладина, свои акробатические	Повторение соревновательных связок: на перекладине (М), акробатике (Д).	янв		янв		янв		янв



	связки									
20	Турнир на составление собственных акробатических связок.	Разминка. СУ. Растяжка. Соревнования в группах на лучшую акробатическую связку	янв		янв		янв		янв	
21	Силовая разминка	ОРУ, СУ. Упр. на силовых снарядах: жим гантелей- приседания со штангой – подтягивания и отжимания	февр		февр		февр		февр	
22	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	М- 4 подтягивания- берпи»-3 раза—приседание с отягощением – пресс – бросок набивного мяча сидя – скакалка – прогибания назад на коне.	февр		февр		февр		февр	
23	Корректирующая гимнастика	Упр корректирующей гимнастики по Норбекову	февр		февр		февр		февр	
24	Упр. с мячом	Разминка. Упр. с мячами на развитие разных групп мышц.	март		март		март		март	
25	Упр. с гимн. обручами (Д), с гантелями (М).	Разминка. Обруч: крутить, прыгать, упр. с обручем М – упр. с гантелями по фронту.	март		март		март		март	
26	Упр. в равновесии (Д), лазании (М).	Связка на гимн. бревне –изучение Лазание по канату или шесту на время	март		март		март		март	
27	Обучение подъёму переворотом, Мост и встать с моста (Д)	Значение физ. Упр. для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. .Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	март		март		март		март	
28	Построение гимнастических пирамид и гимнастических букв	Разминка. Упр. у шведской стенки. Построение пирамид в парах, тройках, четвёрках по рисункам. Построение гимнастических букв.	март		март		март		март	

29	Силовое гимнастическое троеборье	Разминка. СУ. Работа в тройках на развитие силовых качеств : подтягивание- приседания с отягощением- «планка» (М). отжимание – приседания с отягощением – «планка» (Д)	апр		апр		апр		апр	
30	Индивидуальные соревнования в силе	Разминка. Работа по карточкам на развитие силовых качеств	апр		апр		апр		апр	
31	Работа в группах.	Разминка. Проход по снарядам : перекладина, акробатика, опорный прыжок – на лучшую группу (М). Бревно- акробатика- опорный прыжок (Д)	апр		апр		апр		апр	
32	Парные упр.	Разминка. Сначала с учителем, затем придумывают сами, ребята выполняют упр. в парах.	май		май		май		май	
33	Игра «Как хочу, как умею, как могу»	Разминка. Ребята демонстрируют упр., которые умеют делать не из программы,.	май		май		май		май	
34	Подведение итогов года.	Игры, знакомые детям. Гимнастические эстафеты	май		май		май		май	