**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №15 «Луч» г. Белгорода**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании школьного методического объединения Протокол заседания от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2024г. № \_\_\_ | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_/ Е.М. Косова «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор учреждения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Л. Долгих  Приказ от«\_\_\_»\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**объединения дополнительного образования**

**«Гимнастика»**

**1 год обучения,**

**возраст воспитанников 13-17 лет (1 группа)**

72 часа

Автор рабочей программы: **Корнилов Александр Николаевич**

Педагог дополнительного образования МБОУ «ЦО №15 «Луч» г. Белгорода

2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может реализовываться с применением сетевой формы, электронного обучения, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, последовательность обучения акробатическим упражнениям.

**Направленность образовательной программы** – физкультурно-спортивная

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности школьников «Гимнастика» предусматривает технику выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям. Она направлена на развитие физических способностей школьников. В программе раскрывается структура по спортивной гимнастике, принципы проведения занятий, календарно–тематический план. Программа основана на развитии координации движений учеников, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки..

**Новизна** программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

**Цель образовательной программы** – создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

**Задачи образовательной программы:**

***Образовательные:***

* сформировать навык самостоятельной работы;
* ознакомить с гимнастическими элементами;
* дать представление о правилах проведения соревнований;
* дать представление о простейших гимнастических элементах;
* ознакомить с понятием изменения силы фигур и пешек в течение шахматной партии;
* дать понимание о возможности использования ошибок противника.

***Развивающие:***

* расширить кругозор обучающихся;
* развить устойчивый интерес к гимнастике, как средству досуга;
* формировать сосредоточенность и внимание;
* способствовать развитию творческой активности, любознательности в области гимнастики;
* формировать и развивать логическое мышление;
* развивать потребность в спортивном творчестве;
* развивать у ребенка умение учиться, преодолевать трудности.

***Воспитательные:***

* воспитывать устойчивость к психологическому давлению;
* воспитывать уважение к противнику;
* формировать коммуникативные навыки;
* воспитывать стойкость характера в стремлении к победе;
* воспитывать у детей навыки обращения к судье, отстаивания своих прав и выполнения обязанностей игрока;
* воспитывать у детей навыки работы в коллективе;
* развивать умение спокойно воспринимать неудачу в игре.

**Возраст и характеристика детей,**

**участвующих в реализации образовательной программы**

Образовательная программа рассчитана на детей 13-17 лет. Пол значения не имеет. Для приема в группу учащиеся должны иметь хорошую физическую подготовку, которая является основой их будущих спортивных достижений. Педагог ориентируется на физическую и техническую подготовленность обучающихся.

**Сроки реализации образовательной программы и режим занятий**

Образовательная программа «Гимнастика» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа (теория – 3 часа, практика – 69 часов). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1часу.

В зависимости от уровня подготовки обучающихся и их заинтересованности в материале, педагог оставляет за собой право изменять порядок тем занятий и варьировать количество часов, отведённых на какую-либо тему, в пределах общего количества часов образовательной программы.

**Формы занятий**

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения программы курса:**

* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
* бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты освоения программы курса:**

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

* освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
* формирование умений ставить цель - создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
* оценивание получающегося творческого продукта и соотнесение его с изначальным замыслом, выполнение по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла;
* соотнесение целей с возможностями;
* видение итогового результата;
* распределение функций между участниками группы;
* поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

* умение задавать вопросы;
* умение получать помощь;
* умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
* способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
* способность работать в команде;
* выслушивание собеседника и ведение диалога.

**Предметные результаты освоения программы курса**

* овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений гимнастики;
* приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
* научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Тестирование проводится в начале курса – контрольное, в конце учебного года – итоговое. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги занятий . Тестирование проводится по следующим видам:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Бег 30 м, секунд** | **4.4** | **5.1** | **5.2** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| **Прыжки  в длину с места** | **230** | **190** | **180** | **185** | **170** | **160** |
| **Подтягивание на перекладине** | **11** | **9** | **4** | **18** | **13** | **6** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **32** | **27** | **22** | **20** | **15** | **10** |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | **15+** | **9** | **5-** | **22+** | **12** | **7-** |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **52** | **47** | **42** | **40** | **35** | **30** |
| **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | **65** | **60** | **50** | **75** | **70** | **60** |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Учебный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Общее количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний. | 3 | 3 | - | Текущий контроль, опрос. |
| 2. | Акробатика. | 23 | - | 23 | Текущий контроль, тестирование |
| 3. | Перекладина. | 13 | - | 13 | Текущий контроль, тестирование |
| 4. | Брусья параллельные, разновысокие(девочки) | 16 | - | 16 | Текущий контроль, тестирование |
| 5. | Опорный прыжок (козел в ширину) | 7 | - | 7 | Текущий контроль, тестирование |
| 6. | Оценка технической подготовленности | 3 | - | 3 | Зачет |
| 7. | Учебные соревнования | 1 | - | 1 | Зачет |
| 8. | Физическая подготовка | 3 | - | 3 | Текущий контроль, тестирование |
| 9. | Тестирование | 3 | - | 3 | Тестирование, зачет. |
|  | **Всего:** | **72** | **3** | **69** |  |

**Содержание учебного (тематического) плана**

**1.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (3 ч.)**

* значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки; техника безопасности;
* техника выполнения гимнастических упражнений;
* правила поведения на занятиях и соревнованиях по гимнастике;
* страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.

**2.ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ (59 ч)**

* строевые упражнения; перестроения; размыкание и смыкание, повороты в движении и на месте;
* ОРУ без предметов;
* ОРУ с предметами;
* акробатика (кувырки,стойки,равновесия );
* перекладина (подтягивания, висы, подъемы, упоры, соскоки);
* брусья параллельные (подъемы, седы, упоры, стойки );
* брусья разновысокие (прыжок, упор, подъем переворотом, вис, размахивание, соскок );
* опорный прыжок (прыжок ноги врозь, прыжок боком);

**3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч.)**

* ОРУ на гимнастической стенке;
* специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть);
* игры и эстафеты развивающие прыгучесть;

**4. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (3 ч)**

* контрольные упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклон)

**5. ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (3 ч.)**

* акробатика;
* гимнастика
* опорные прыжки

**6.УЧЕБНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (1 ч.)**

* вольные упражнения (комбинация);
* акробатические комбинации
* опорные прыжки
* перекладина
* брусья

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
|  | 04.09.2024 |  | Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. Входной контроль. | 1 | Познавательная деятельность, Проблемно - ценностное общение.  Коллективная работа, подготовка к работе |  | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 05.09.2024 |  | Техника выполнения гимнастических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гимнастике. | 1 | Познавательная деятельность, Проблемно - ценностное общение.  Коллективная работа, подготовка к работе |  | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 11.09.2024 |  | Страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой) | 1 | Познавательная деятельность, Проблемно - ценностное общение.  Коллективная работа |  | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 12.09.2024 |  | ОРУ без предметов. Строевые упражнения; перестроения; размыкание и смыкание, повороты в движении и на месте; тестовые упражнения по оценке гибкости, подтягивания, прыжок в длину, бег. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 18.09.2024 |  | ОРУ без предметов. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 19.09.2024 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике передвижения по гимнастическому бревну ; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне. Развитие координации | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 25.09.2024 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление техники передвижения по гимнастическому бревну ; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне. Развитие координации | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 26.09.2024 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники передвижения по гимнастическому бревну ; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне. Развитие координации  ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 02.10.2024 |  | ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 03.10.2024 |  | ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Обучение технике кувырка вперед. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  Индивидуальные  занятия с отдельными спортсменами.  Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 09.10.2024 |  | ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Закрепление техники кувырка вперед. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 10.10.2024 |  | ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Длинный кувырок вперед. Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 16.10.2024 |  | ОРУ с гантелями. Акробатика. Обучение технике: стойка на лопатках, стойка на голове с помощью. Упражнения на развитие гибкости, силы. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 17.10.2024 |  | ОРУ с гантелями. Акробатика. Закрепление техники: стойка на лопатках, стойка на голове с помощью. Упражнения на развитие гибкости, силы. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 23.10.2024 |  | ОРУ с гантелями. Акробатика. Совершенствование техники: стойка на лопатках, стойка на голове. Упражнения на развитие гибкости, силы. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 24.10.2024 |  | ОРУ с гантелями. Упражнения на силу мышц живота. Упражнения для мышц спины. Акробатические соединения. | 1 |  | Групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Индивидуальная, учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 30.10.2024 |  | ОРУ с обручем. Упражнения на силу мышц живота. Упражнения для мышц спины. Круговая тренировка для развитие силы. | 1 |  | Досугово- развлекательная  деятельность, групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 31.10.2024 |  | ОРУ с обручем. Обучение: Упоры присев, лёжа, согнувшись. Совершенствование: из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове, кувырок вперед в упор присев. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |  | Досугово- развлекательная  деятельность, групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 06.11.2024 |  | ОРУ с обручем. Обучение: Упоры присев, лёжа, согнувшись. Совершенствование : стойка на голове и руках силой из упора стоя, ноги врозь. Упражнения на развитие силы. | 1 |  | Досугово- развлекательная  деятельность, групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 07.11.2024 |  | ОРУ на месте в парах. Обучение: «мост» из положения лежа, стоя, совершенствование стойка на голове и руках силой из упора стоя, ноги врозь. Развитие гибкости. | 1 |  | Досугово- развлекательная  деятельность, групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 13.11.2024 |  | ОРУ в движении. Закрепление: «мост» из положения лежа, стоя, совершенствование стойка на голове и руках силой из упора стоя, ноги врозь, кувырок вперед, группировка. Развитие гибкости. | 1 |  | Досугово- развлекательная  деятельность, групповые  практические занятия;  спортивно- оздоровительная деятельность.    Учебно- тренировочная работа, игровая, групповая работа | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 14.11.2024 |  | ОРУ в движении. Совершенствование: «мост» из положения лежа, стоя, совершенствование стойка на голове и руках силой из упора стоя, ноги врозь, кувырок вперед, группировка. Развитие гибкости, силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 20.11.2024 |  | ОРУ на месте. Обучение: махом одной толчком другой, стойка на руках возле стенки. Упражнение для развития равновесия. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 21.11.2024 |  | ОРУ на месте. Закрепление: махом одной толчком другой, стойка на руках возле стенки. Упражнение для развития равновесия. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 27.11.2024 |  | ОРУ на месте. Закрепление: махом одной толчком другой, стойка на руках с помощью. Упражнение для развития равновесия. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 28.11.2024 |  | ОРУ на месте. совершенствование: махом одной толчком другой, стойка на руках. Упражнение для развития равновесия, силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 04.12.2024 |  | ОРУ на месте. совершенствование: махом одной толчком другой, стойка на руках. Упражнение для развития равновесия, силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 05.12.2024 |  | ОРУ на месте ,ОРУ в движении, акробатическая комбинация из разученных элементов, упражнения для развития гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 11.12.2024 |  | ОРУ на месте ,ОРУ в движении, акробатическая комбинация из разученных элементов, упражнения для развития силы | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 12.12.2024 |  | ОРУ на месте ,ОРУ в движении, совершенствование акробатической комбинация из разученных элементов. Развитие выносливости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 18.12.2024 |  | ОРУ на месте. Тестирование: подтягивание в висе на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя на полу. Контрольный норматив Бег 30 м. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 19.12.2024 |  | ОРУ с гимнастическими предметами в движении. Обучение: вис согнувшись, вис прогнувшись, упражнения для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 25.12.2024 |  | ОРУ с гимнастическими предметами в движении. Закрепление: вис согнувшись, вис прогнувшись, упражнения для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 26.12.2024 |  | ОРУ с гимнастическими предметами в движении. Совершенствование: вис согнувшись, вис прогнувшись, упражнения для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 09.01.2025 |  | ОРУ в парах на месте, в движении. Обучение: подъем переворотом толчком одной ноги, соскок. Упражнения для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 15.01.2025 |  | ОРУ в парах на месте, в движении. Закрепление: подъем переворотом толчком одной ноги, соскок. Упражнения для развития силы | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 16.01.2025 |  | ОРУ в парах на месте, в движении. Совершенствование: подъем переворотом силой. Упражнения для развития силы | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 22.01.2025 |  | ОРУ на месте .Обучение: размахивание в висе, соскок махом назад. Упражнения для развития координации. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 23.01.2025 |  | ОРУ на месте .Закрепление: размахивание в висе, соскок махом назад. Упражнения для развития координации. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 29.01.2025 |  | ОРУ на месте. Совершенствование: размахивание в висе, соскок махом назад. Упражнения для развития координации. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 30.01.2025 |  | ОРУ в движении. Совершенствование : размахивание в висе;  Обучение: подъем разгибом. Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 05.02.2025 |  | ОРУ в движении. Совершенствование : размахивание в висе;  Закрепление: подъем разгибом. Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 06.02.2025 |  | ОРУ в движении. Совершенствование : размахивание в висе;  Совершенствование: подъем разгибом. Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 12.02.2025 |  | ОРУ в движении. Совершенствование : размахивание в висе;  Совершенствование: подъем разгибом, махом назад соскок. Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 13.02.2025 |  | ОРУ на месте, в движении. Совершенствование комбинации из разученных элементов. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 19.02.2025 |  | ОФП. Развитие физических качеств. Вход на снаряд. Страховка. Статические элементы, динамические, маховые упражнения соскок. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 20.02.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Обучение: прыжок в упор на предплечьях, подъем махом назад в упор, размахивания в упоре на руках. Упражнения для развития силы. Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 26.02.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Закрепление: прыжок в упор на предплечьях, подъем махом назад в упор, размахивания в упоре на руках. Упражнения для развития силы. Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 27.02.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Закрепление: прыжок в упор на предплечьях, подъем махом назад в упор, размахивания в упоре на руках. Упражнения для развития силы. Вис прогнувшись на на нижней жерди, размахивание на верхней с перемахом на нижнюю жердь, соскок (девочки). | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 05.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем махом назад , сед ноги врозь. Упражнения для развития силы. Вис прогнувшись на на нижней жерди, размахивание на верхней с перемахом на нижнюю жердь, соскок .Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 06.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем махом назад , сед ноги врозь. Упражнения для развития силы. Вис прогнувшись на нижней жерди, размахивание на верхней с перемахом на нижнюю жердь, соскок .Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 12.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Упражнения для развития силы. Вис прогнувшись на нижней жерди, размахивание на верхней с перемахом на нижнюю жердь, соскок .Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 13.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Упражнения для развития силы. Вис прогнувшись на нижней жерди, размахивание на верхней с перемахом на нижнюю жердь, соскок .Прыжок в упор на нижнюю жердь, подъем переворотом на нижнюю жердь (девочки) | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 19.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Обучение: стойка на плечах из седа ноги врозь. Упражнение для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 20.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Закрепление: стойка на плечах из седа ноги врозь. Упражнение для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 26.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Совершенствование: стойка на плечах из седа ноги врозь. Упражнение для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 27.03.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь. Совершенствование: стойка на плечах из седа ноги врозь. Обучение: кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 02.04.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь,стойка на плечах из седа ноги врозь.Закрепление: кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Упражнение для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 03.04.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь. Совершенствование: кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Упражнение для развития силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 09.04.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Обучение: перемахом во внутрь соскок, махом вперед, соскок углом. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 10.04.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Закрепление: перемахом во внутрь соскок, махом вперед, соскок углом. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 16.04.2025 |  | ОРУ. Вход на снаряд. Совершенствование: прыжок в упор на предплечьях, подъем вперед, сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Совершенствование: перемахом во внутрь соскок, махом вперед, соскок углом. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 17.04.2025 |  | ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях из разученных элементов. Развитие силы, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 23.04.2025 |  | ОФП,СФП для развития силы, гибкости ,прыгучести. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 24.04.2025 |  | ОРУ на месте, в движение, упражнения для развития прыгучести. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 30.04.2025 |  | ОРУ на месте , в движении. Закрепление: вскок в упор присев ,соскок ноги врозь(мальчики),прыжок ноги врозь (девочки).Упражнения для развития прыгучести, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 07.05.2025 |  | ОРУ на месте , в движении. Совершенствование: вскок в упор присев ,соскок ноги врозь. Обучение: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги (мальчики),прыжок ноги врозь ,прыжок боком (девочки).Упражнения для развития прыгучести, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 08.05.2025 |  | ОРУ на месте , в движении. Совершенствование: вскок в упор присев ,соскок ноги врозь. Закрепление: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги (мальчики),прыжок ноги врозь ,прыжок боком (девочки).Упражнения для развития прыгучести, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 14.05.2025 |  | ОРУ на месте , в движении. Совершенствование: вскок в упор присев ,соскок ноги врозь, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги (мальчики),прыжок ноги врозь ,прыжок боком (девочки).Упражнения для развития прыгучести, гибкости. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 15.05.2025 |  | ОРУ в парах, в движении. Совершенствование комбинации из разученных элементов. Упражнение для развития гибкости, силы. | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 21.05.2025  22.05.2025 |  | ОРУ на месте. Вольные упражнения на 64 счета (комбинация).Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Перекладина. Брусья параллельные (мальчики). Брусья разновысокие (девочки). | 1 |  | Двигательная, игровая, деятельность,  самостоятельные  тренировки по заданию учителя  Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
|  | 28.05.2025  29.05.2025 |  | Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль | 1 |  | Групповые  практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными  спортсменами.  Индивидуальная, групповая учебно- тренировочная работа. | Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием |
| **ИТОГО** | | | | **72** | **3** | **69** |  |

**СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

**Механизм выявления образовательных результатов программы**

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся на начальном  этапе обучения.

С этой целью используются разнообразные **виды контроля:**

- *входной контроль*, который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выяснить исходный уровень подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы

- *текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (метод диагностики: анализ продуктов деятельности, выполненных заданий, педагогическое наблюдение и собеседование).

- *итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях и конкурсах, показательных выступлениях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (метод диагностики: педагогическое наблюдение, анализ продуктов деятельности).

**Формы проведения аттестации:**

По окончании каждой темы обучения оцениваются результаты контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке, В конце года проводятся итоговые соревнования по гимнастике, показательные выступления.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях, Интернет-ресурсы.

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

− доступности,

− наглядности,

− целенаправленности,

− индивидуальности,

− результативности.

В работе используются методы обучения:

1. Организационные:  
- наглядные (показ, помощь);  
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);  
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).  
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).  
3. Контрольно–коррекционные.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

**Материально-технические условия реализации Программы**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: - гимнастические маты, размером 2м \*1м. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

Требования к оборудованию:

- гимнастический конь, регулируемые на разную высоту;

- подкидной мостик;

- канат;

- бревно.

- гимнастические ленты;

- мячи (разного диаметра);

- флажки;

- гимнастические палки;

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Нормативно-правовые документы**

1.  Федеральный Закон РФ от 29.12.2012  г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в  редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

**Список литературы, используемый при написании программы**

1.Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу “Гимнастика”- Гродно: ГрГУ, 2000.-43с.

2.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению ≪Педагогика≫/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н.Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.

3.Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.

4. Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.-М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.

5.Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.

6.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В.Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия,2002. – С. 326 - 327.

7.Журнал Федерации спортивной гимнастики России ≪ГИМНАСТИКА≫ // 2011-2014 гг.

8.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт,1990.-С.64

9.Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир

10.Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.

11.Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.

12.Менхин Ю. В.Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С.224.

13.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004.С.863

14.Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активностидетей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.

15.Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С.528

16.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2005.-с.420

17.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Муниципального образования г. Пермь
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/