

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 О.А. Глущенко

«28» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Н.А. Попова

«28» августа 2017 г.

**Программа внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
секция «Спортивная гимнастика»**

Срок реализации программы 4 года

Возрастная категория обучающихся 7-10 лет

Разработала: Мохова О.В., учитель физической культуры

Челябинск, 2017г.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика» рассчитана на четыре года обучения: 1 год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-8 лет; 2 год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений; 3 год - формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений; углубленное усвоение акробатических элементов; 4 год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям.

Занятия проводятся в группе по 15-20 человек, так как предусматривается работа индивидуально. На занятие рассчитано по 4 часа в неделю, в год 136 часов для каждой группы.

**Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

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

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **1 год обучения**

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

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах.

Теория: Общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология обучение.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

#### **2. Развитие гибкости (30 ч.)**

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание.

Теория:объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

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

2.2 Шпагаты начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: обучение.

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

3.1 Преодоление простых препятствий начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

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

Теория: не предусмотрена.

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

3.3 Упражнения на координацию движения начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

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

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание

Теория: не предусмотрена.

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

### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации начальное разучивание.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 1-го года обучения.

## **2 год обучения**

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

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология углубленное разучивание.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Теория: общие сведения о технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

### **2. Развитие гибкости**

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

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

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

2.2 Шпагаты углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнений по развитию гибкости.

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

3.1 Преодоление простых препятствий углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

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

Теория: не предусмотрена.

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

3.3 Упражнения на координацию движения углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

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

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: упражнений на контроль осанки.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

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

### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации углубленное разучивание.

Теория: Знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание и совершенствование упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена

Практика: контрольный урок 2-го года обучения.

## **3 год обучения**

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

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских игры 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастической терминологии закрепление.

Теория: общие сведения

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

## **2. Развитие гибкости**

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление

Теория: объяснение выполнения тестового упражнения.

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

2.2 Шпагаты закрепление.

Теория: не предусмотрена.

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

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.

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

3.1 Преодоление простых препятствий закрепление.

Теория: не предусмотрена.

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

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

Теория: не предусмотрена.

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

3.3 Упражнения на координацию движения закрепление.

Теория: не предусмотрена.

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

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам закрепление.

Теория: не предусмотрена.

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

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

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление.

Теория: не предусмотрена.

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

## **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации закрепление.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 3-го года обучения.

## 4 год обучения

### 1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в Современной России.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология совершенствование.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

### 2. Развитие гибкости

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

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

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

2.2 Шпагаты совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.

### 3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

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

Теория: не предусмотрена.

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

3.3 Упражнения на координацию движения совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

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

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении совершенствование.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

#### **5. Акробатические упражнения**

5.1 Акробатические комбинации совершенствование.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: совершенствование упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 4-го года обучения.

#### **Формы проведения организации и виды деятельности**

- занятия спортивной гимнастикой;
- соревнование;
- эстафеты;
- игровые упражнения;
- однонаправленные занятия;
- комбинированные занятия;
- работа в парах, группах;
- индивидуальная работа;
- контрольные занятия (разбор ошибок);
- итоговые занятия в форме соревнований.



**3. Тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике		1	-
1.3	Знания гимнастической терминологии обучение		1	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение		1	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
2.1	Гестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание		5	-
2.2	Шпагаты начальное разучивание		-	15
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание		-	10
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
3.1	Преодоление простых препятствий начальное разучивание		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну, передвижения по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне (начальное разучивание)		1	17
3.3	Упражнения на координацию движения начальное разучивание		-	10
3.4	Гестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание		2	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание		-	18
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание		2	-
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	49
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>136</b>	<b>15</b>	<b>121</b>

**2 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских играх 2004 года Греция (Афины) по спортивной гимнастике		1	-
1.3	Знания гимнастической терминологии		1	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на		1	-

	занятия по гимнастике			
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
2.1	Гестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах углубленное разучивание;		5	-
2.2	Шпагаты углубленное разучивание		-	15
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное разучивание		-	10
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
3.1	Преодоление простых препятствий углубленное разучивание		1	
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне углубленное разучивание		1	17
3.3	Упражнения на координацию движения углубленное разучивание		-	10
3.4	Гестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание		2	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание		-	18
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
5.1	Акробатические комбинации углубленное разучивание		2	
5.2	Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	49
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>136</b>	<b>15</b>	<b>121</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике		1	-
1.3	Знания гимнастической терминологии закрепление		1	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике закрепление		1	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
2.1	Гестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление		5	-
2.2	Шпагаты закрепление		-	15
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление		-	10
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
3.1	Преодоление простых препятствий закрепление		1	-

3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне закрепление		1	17
3.3	Упражнения на координацию движения закрепление		-	10
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам закрепление		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление		2	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление		-	18
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
5.1	Акробатические комбинации закрепление		2	-
5.2	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций		-	49
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>136</b>	<b>15</b>	<b>121</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в Современной России		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2012года Великобритания (Лондон) по спортивной гимнастике		1	-
1.3	Знания гимнастической терминологии совершенствование		1	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике совершенствование		1	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах совершенствование		5	-
2.2	Шпагаты совершенствование, контроль		-	15
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости совершенствование		-	10
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
3.1	Преодоление простых препятствий совершенствование		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне совершенствование		1	17
3.3	Упражнения на координацию движения совершенствование		-	10
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам совершенствование		-	1
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении совершенствование		2	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование		-	18

<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
5.1	Акробатические комбинации совершенствование		2	-
5.2	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций		-	49
5.3	Показательный урок			1
<b>Всего часов:</b>		<b>136</b>	<b>15</b>	<b>121</b>