

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5 городской округ Мариуполь»  
Донецкой Народной Республики

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
Руководитель ШМО  
 Ткаченко А.Г.  
« » 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу Внеурочная деятельность  
Тимнастика 2, 3, 4 классы  
на 2024-2025 уч. г.

Учитель: Ярковая С.В.

Мариуполь,  
2024 г.

## Содержание программы

### Введение

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-методические указания.
  1. Учебный план
  2. Программный материал для практических занятий.
  3. Теоретическая подготовка.
3. Контроль в процессе управления.

### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, на основе авторской программы В. И. Ляха. Программа МОРФ рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Программа спортивно-оздоровительного направления рассчитана на 4 года.

### Цели и задачи.

**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.

### Техника безопасности.

На занятиях по гимнастике 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 и 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 рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, в отдельных случаях прекратить тренировку.

### **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 гимнаста, 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, поочередно перехватить руками вверх.

**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. Важнейшее место в системе подготовки, как начинающих, так и совершенствующих гимнасток и гимнастов занимает **техническая подготовка**, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток, начиная с детского возраста, - **физическая подготовка**.

#### **Учебный план**

##### Содержание занятий

##### **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.

#### **Программный материал для практических занятий.**

##### **Примерное распределение учебной нагрузки для детей первого года обучения.**

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 (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-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 приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.

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 пролета приставным шагом.

д) перекаты: боком с прямым телом, в группировке; в группировке вперед-назад.

### **Этап второго года обучения**

На этом этапе решаются следующие основные задачи:

- Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности;
- Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.
- Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.

Имевший место игровой, подчас развлекательный характер занятий все более вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу. Однако игровой метод проведения занятий – эстафеты и игры, различные формы соревнований – по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они в большей мере подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки. Теоретический раздел на этом этапе занятий предполагает рассмотрение следующей тематики:

1. Правила личной гигиены.
2. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

3. Простейшая терминология гимнастических упражнений, общеразвивающих упражнений.
4. Правила поведения в гимнастическом зале.
5. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Общая физическая подготовка на данном этапе направлена на создание благоприятных общих основ для занятий спортом, в частности гимнастикой. ОФП включает следующие средства: разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег: обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорением, со сменой направлений; строевые упражнения: выполнения команд «равняйся», «смирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.

#### **Упражнения для развития гибкости 1- 2 года обучения.**

№	Упражнения	Методические указания
1	Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2	Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений
3	«Мост»	Из положения лежа; Из основной стойки Наклоном назад
4	Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты
5	Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
6	Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с

#### **Упражнения для развития быстроты 1-2 года обучения**

№	Упражнения	Методические указания
1	Пробегание отрезков на скорость	15-20 м
2	Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
4	Выполнение упражнений на время	Осн. стойка – упор присев- упор лежа- упор присев- встать.4- 6 раз

#### **Упражнения для развития силы 1-2 года обучения**

№	Упражнения	Методические указания
1	Подтягивание в вися лежа на низкой и высокой перекладине	До отказа и в половину 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 вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 5-6 сер
5	Угол в вися 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

### Упражнения для развития прыгучести 1-2 года обучения

№	Упражнения	Методические указания
1	Со скакалкой	На двух и со сменой ног (4 по 9), 25-30 пр.
2	В длину с места	Толчком одной и двумя с наскока
3	С места на горку матов	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с, Высота горки 25-30 см
4	То же с продвиж, прыж. вп.,вл. через 4м веревку выс. 25-30 см	На двух и поочередно на одной, двух

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

#### Этап третьего, четвёртого года обучения.

Время, отводимое на общую физическую подготовку, сокращается до 20-30% от общего времени занятия. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке и спортивному совершенствованию. Основными задачами этого периода являются:

- Обучение основам техники гимнастических элементов
- Укрепление здоровья, развитие способностей гимнаста;
- Техническая подготовка, изучение и совершенствование как можно большего количества упражнений;
- Совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка на этом этапе проходит как во время практических занятий, так и на отдельных занятиях. Освещаются темы:

1. Значение физических упражнений для укрепления здоровья и формирования правильной осанки.
2. Терминология. Значение терминологии элементов.
3. Причины травматизма.
4. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастической зале.
5. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся. В этот раздел входят те же упражнения, но с увеличением нагрузки, применяя отягощения.

### Упражнения для развития гибкости 3-4 год обучения

№	Упражнения	Методические указания
1	Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2	Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений
3	«Мост»	Опускание из осн. стойки, ноги прямые; из ст. на руках
4	Шпагаты	То же, одна нога на приподнятой опоре (15-20 см)
5	Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч

6	Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с
---	----------------	-----------------------------------

#### Упражнения для развития быстроты 3-4 год обучения

№	Упражнения	Методические указания
1	Пробегание отрезков на скорость	20-25 м
2	Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
4	Выполнение упражнений на время	Осн. стойка – упор присев-упор лежа- упор присев- встать. 6-8 раз

#### Упражнения для развития силы 3-4 год обучения

№	Упражнения	Методические указания
1	Подтягивание в висе лежа на низкой и высокой перекладине	До отказа и вполнину 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	8-10 раз, 5-6 сер
5	Угол в висе на гимн. стенке (держат)	8 с, 4-5 сер.
6	Приседание на правой и левой ноге у опоры	В подход на каждой ноге, по 10 раз

#### Упражнения для развития прыгучести 3-4 год обучения

№	Упражнения	Методические указания
1	Со скакалкой	На двух и со сменой ног (4 по 9), 35-40 пр.
2	В длину с места	Толчком одной и двумя с наскока
3	С места на горку матов	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с, Высота горки 35-40 см
4	То же с продвиг, прыж. вп.,вл. через 4м веревку выс. 25-30 см	На двух и поочередно на одной, двух

#### **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 относятся: информации, просмотры, беседы и обсуждения. Наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами.

#### **Контроль в процессе управления.**

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:

1.Подготовительная часть:10 мин.

2.Основная часть-30 мин

3.Заключительная часть – 5 мин.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.

№	Физическая способность	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	1	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			2	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			3	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			4	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	1	100	115-135	155	90	110-	150
			2	110	125-145	165	100	130	155
			3	120	130-150	175	110	125-	160
			4	130	140-160	185	120	140-155	170
3	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	1	3-5	9	2	6-9	11
			2	1	3-5	7	2	6-9	12
			3	1	3-5	7	2	6-9	13
			4	2	4-6	8	3	7-10	14
4	Силовые	Подтягивание в/п	1	1	2-3	4			
			2	1	2-3	4			
			3	1	3-4	5			
			4	1	3-4	5			
	Подтягивание н/п	1				2	4-8	12	
		2				3	6-10	14	
		3				3	7-11	16	
		4				4	8-13	18	

#### Используемая литература:

«Техника гимнастических упражнений», учебное пособие, Ю.К. Гавердовский,  
«Художественная гимнастика в школе», Г.А.Боброва, «Гимнастическое многоборье», под ред. Гавердовского Ю.К.

**34 часа (1 час в неделю)**

**2-4 классы**

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема урока (Содержание)	Корректировка	
	план	факт			причина	способ
1				Правила техники безопасности при занятиях в гимнастическом зале. Стр. упр. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках. Лазанье по канату.		
2				Причины травматизма. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		
3				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		
4				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
5				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
6				Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
7				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
8				Виды помощи при выполнении гимнастических упр. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный		

				прыжок через гимнастического козла.		
10				Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
11				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
12				Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
13				Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
14				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
15				Значение физ. Упр. для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
16				Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
17				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
18				Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад		

				в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
19				Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
20				Знание о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату.		
21				Значение терминологии элементов. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
22				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
23				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
24				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
25				Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
26				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.		
27				Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.		
28				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка		

				на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
29				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпагат.		
30				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпагат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
31				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. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		
32				Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпагат.		
33				Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастический козёл.		
34				Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		

