

**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова**

**Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия»  
уджсикасö велöдан канму учреждение**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**УПО.10.01 Гимнастика**

---

(наименование дисциплины в соответствии с ФГОС)

**для обучающихся 5(1), 6(2), 7(3), 8(4), 9(5) классов по специальности**

**52.02.01 «Искусство балета»**

---

(код, наименование специальности)

**углублённый**

---

(уровень подготовки: базовый, углубленный)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

52.02.01 «Искусство балета»

52.02.02 «Искусство танца» (народно-сценический танец)

(код, наименование специальности)

Уровень **углублённый**

подготовки \_\_\_\_\_

Разработчики

	Ф.И.О.	Квалификационная категория	Должность
1	Авезова В.Р.	высшая	преподаватель

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
государственного профессионального  
общеобразовательного учреждения  
«Гимназия искусств при Главе Республики  
Коми» имени Ю.А. Спиридонова  
от 30.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного  
профессионального общеобразовательного  
учреждения «Гимназия искусств при Главе  
Республики Коми»  
имени Ю.А. Спиридонова  
от 30.08.2022. г. №703 /1-од

Рассмотрена на заседании художественно-методического объединения  
преподавателей специальности «Искусство балета» и рекомендована к использованию

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Руководитель \_\_\_\_\_ В.Г. Ковыляева

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины:** достижение физического совершенства и укрепление здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающемуся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин.

#### **Задачи дисциплины:**

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений; развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания; воспитание дисциплины и культуры движения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане**

Программа УПО 10.01 «Гимнастика» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета углубленной подготовки. Программа УПО 10.01 «Гимнастика» относится к предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

### **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" **должно обеспечить:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" **должны отражать:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате прохождения дисциплины обучающийся должен:

**Уметь:**

- методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки;

**Знать:**

- названия изучаемых гимнастических элементов;
- структуру и основные части урока гимнастики;
- последовательность изучаемых гимнастических элементов;
- методику их исполнения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму

#### **1.4. Содержание учебной дисциплины**

№ п/п раздела , темы	Наименование раздела, темы	Дидактические единицы
<b>I год обучения (5 класс)</b>		
1.1	Гимнастика на развитие и укрепление стопы, нижней и верхней выворотности	Организуемые команды и приёмы; упражнения на развитие стопы; упражнения на укрепление стопы; упражнения на развитие верхней выворотности; упражнения на развитие нижней выворотности.
1.2	Гимнастика на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости вперед; упражнения на развитие гибкости назад.
1.3	Гимнастика на развитие шага	Упражнения на развитие растяжки ног на полу; удержание ног в различных положениях.
1.4	Гимнастика на развитие прыжка	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг; упражнения на развитие прыгучести; скоростные и скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию.
1.5	Гимнастика на развитие устойчивости	Развитие устойчивости в положении сидя и на одном колене; развитие устойчивости у опоры; простейшие равновесия на середине на целой стопе.
1.6	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса; силовая выносливость; упражнения на развитие координации; простейшие элементы акробатики.
<b>II год обучения (6 класс)</b>		
2.1	Гимнастика на развитие и укрепление стопы, нижней и верхней выворотности	Упражнения на развитие стопы; упражнения на укрепление стопы; упражнения на развитие верхней выворотности; упражнения на развитие нижней выворотности.
2.2	Гимнастика на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости вперед; упражнения на развитие гибкости назад.
2.3	Гимнастика на развитие шага	Упражнения на развитие растяжки ног с возвышения 10см; удержание ног в различных положениях.

2.4	Гимнастика на развитие прыжка	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг; упражнения на развитие прыгучести; скоростные и скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию.
2.5	Гимнастика на развитие устойчивости	Развитие устойчивости в положении стоя на одном колене; усложненные равновесия у опоры; простейшие равновесия на середине на полупальцах.
2.6	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса; силовая выносливость; упражнения на развитие координации; простейшие элементы акробатики.
III год обучения (7 класс)		
3.1	Гимнастика на развитие и укрепление стопы, нижней и верхней выворотности	Упражнения на развитие стопы с применением утяжелителей и резиновых жгутов; упражнения на укрепление стопы с применением утяжелителей и резиновых жгутов; упражнения на развитие верхней выворотности; упражнения на развитие нижней выворотности.
3.2	Гимнастика на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости вперед; упражнения на развитие гибкости назад.
3.3	Гимнастика на развитие шага	Упражнения на развитие растяжки ног с возвышения 20см; удержание ног в различных положениях с применением утяжелителей.
3.4	Гимнастика на развитие прыжка	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг; упражнения на развитие прыгучести; скоростные и скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию.
3.5	Гимнастика на развитие устойчивости	Равновесия на полупальцах; равновесия с захватом ноги с маха; переходы из одного равновесия в другое равновесие.
3.6	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на укрепление мышц спины;

		упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса; силовая выносливость; упражнения на развитие координации; элементы акробатики.
IV год обучения (8 класс)		
4.1	Гимнастика на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости вперед; упражнения на развитие гибкости назад.
4.2	Гимнастика на развитие шага	Упражнения на развитие растяжки ног с возвышения 30см; удержание ног в различных положениях с применением утяжелителей.
4.3	Гимнастика на развитие прыжка	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг. Упражнения на развитие прыгучести; скоростные и скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию.
4.4	Гимнастика на развитие устойчивости	Равновесия на полупальцах; равновесия с захватом ноги с маха; переходы из одного равновесия в другое равновесие; полуповорот и поворот в положении прямого равновесия на целой стопе.
4.5	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса; силовая выносливость; упражнения на развитие координации; элементы акробатики.
V год обучения (9 класс)		
5.1	Гимнастика на развитие гибкости	Усложненные упражнения на развитие гибкости вперед; усложненные упражнения на развитие гибкости назад.
5.2	Гимнастика на развитие шага	Упражнения на развитие растяжки ног с возвышения 40см; удержание ног в различных положениях с применением утяжелителей.
5.3	Гимнастика на развитие прыжка	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг. Упражнения на развитие прыгучести; скоростные и скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию.



5.4	Гимнастика на развитие устойчивости	Равновесия на полупальцах; равновесия с захватом ноги с маха на полупальцах; переходы из одного равновесия в другое равновесие; полуповорот и поворот в положении усложненных равновесий на целой стопе; полуповорот и поворот на полупальцах в положении простейших равновесий.
5.5	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации	Упражнения могут выполняться с утяжелителями 0,2 кг. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса; силовая выносливость; упражнения на развитие координации; элементы акробатики.

### **1.5. Срок реализации учебного предмета**

Курс гимнастики рассчитан на 5 лет обучения (5-9 класс общеобразовательной школы), изучается по 2 академических часа в неделю. Объем часов по предмету "Гимнастика" составляет 525 часов (350 часов практических занятий и 175 часов самостоятельной работы обучающихся).

### **1.6. Формы контроля**

Основной формой учебной работы является урок (практическое занятие). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Текущий контроль осуществляется поурочно по результатам работы и в форме сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

Промежуточная аттестация в конце учебного года в форме контрольного урока на 1-4 году обучения, в форме дифференцированного зачета на 5 году обучения.

Требования к организации и проведению контрольного урока:

- контрольный урок проводится в конце учебного года;
- форма и содержание контрольного урока определяется преподавателем;
- контрольный урок должен включать в себя отдельные фрагменты всех разделов программы;
- контрольный урок оценивается преподавателем.

Требования к организации и проведению дифференцированного зачета:

- дифференцированный зачет проводится в конце учебного года;
- дифференцированный зачет проводится в форме индивидуального показа развернутой комбинации, включающей в себя все разделы программы;
- дифференцированный зачет оценивается экзаменационной комиссией в форме выставления отметки.

### 1.7. Критерии оценки

По результатам текущей и промежуточной аттестации выставляются оценки: «5» - (отлично), «4» - (хорошо), «3» - (удовлетворительно).

Если исполнение не соответствует оценке «3», то ставится оценка «2».

Объектом контроля является правильность выполнения двигательных действий и уровень физической подготовленности.

Оценка «5» - отличные физические данные, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - средние физические данные, двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - ограниченные возможности в каких-либо отдельных разделах гимнастики (гибкость, шаг и т.д.), двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## 2. Тематическое планирование

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п разд ела, темы	Наименование раздела, темы		Характеристика видов учебной деятельности воспитанников	Кол -во час ов	Из них	
					п р а к т и ч.	Са мо ст. ра бо та
	1 год обучения (5 класс)					
1.1.	Гимнасти ка на развитие и укреплен ие стопы, нижней и верхней выворотн ости	- сед на подъемах по VI позиции до 30 секунд; - покачивания в положении седа на подъемах (6-8); - стойка на подъемах по свободной позиции до 20 секунд; - хождение на подъемах (до 20 шагов). - разворачивание	Описывают технику выполнения упражнений на развитие и укрепление стоп, развитие нижней и верхней выворотности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на укрепление стоп, развитие нижней и верхней выворотности для развития соответствующих физических качеств.	18	12	6

		<p>стоп в I позицию из положений:</p> <p>а) сидя, ноги вытянуты вперед;</p> <p>б) сидя, колени прижаты к груди по VI позиции;</p> <p>- разворачивание стоп в I позицию из положения лежа на животе;</p> <p>- вращательные движения стоп.</p> <p>- «лягушка» со стопами,</p> <p>- «лягушка» лежа на животе по I и II позиции;</p> <p>- «лягушка» лежа на спине;</p> <p>- разведение ног в стороны в положении лежа на спине.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>			
1.2.	Гимнастика на развитие гибкости	<p>- наклоны корпуса вперед по I и VI позиции;</p> <p>- «складка» вперед по I и VI позиции;</p> <p>- продольные шпагаты;</p> <p>- наклоны вперед в положении сидя на полу – ноги вместе по I или VI позиции;</p> <p>- наклоны вперед и в сторону – ноги широко разведены в стороны.</p> <p>- перегибы назад из положения лежа на животе (4-8);</p> <p>- "корзинка" (4-6);</p> <p>- "сумочка" (4-6);</p> <p>- перегибы назад из</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития гибкости вперед и назад, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение гибкости вперед и назад для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	18	12	6

		<p>положения стоя на коленях (2-4);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "свеча" из положения лежа на животе (4-6);</li> <li>- "свеча" из положения стоя (у опоры, 2-4);</li> <li>- шаг в "кольцо" (6-8);</li> <li>- махи назад в "кольцо" (у опоры, 6-8);</li> <li>- «мост» из положения лежа.</li> </ul>				
1.3.	Гимнастика на развитие шага	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед из положения стоя по I и VI позиции (6-8);</li> <li>- наклоны вперед из положения сидя на полу (ноги вытянуты вперед или широко разведены в стороны) при вытянутых и сокращенных стопах (6-8);</li> <li>- "солнышко" (6-8);</li> <li>- "шпагаты" (продольный и прямой) на полу с фиксацией положения до 2-х минут;</li> <li>- махи вытянутой ногой вперед, в сторону и назад (у опоры, 6-8).</li> <li>- вытягивание ноги вперед захватом накрест.</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития шага, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение растяжки для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	18	12	6
1.4.	Гимнастика на развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по свободной позиции в быстром темпе</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её</p>	15	10	5

	<p>прыжка</p> <p>(30-35 секунд) с продвижением:</p> <p>а) вперед – назад;</p> <p>б) из стороны в сторону;</p> <p>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положений стоя "лицом" к скамейке по свободной позиции и из положения стоя боком к скамейке по свободной позиции (30-40 секунд);</p> <p>- прыжки вперед с возвышения 30см;</p> <p>- "разножка" в стороны в быстром темпе (до 20 раз);</p> <p>- прыжки с поджатыми под себя ногами в быстром темпе (до 20 раз);</p> <p>- прыжки с поджатыми к груди ногами в быстром темпе (до 20 раз);</p> <p>- прыжки через гимнастическую скамейку в быстром темпе до 20 секунд;</p> <p>- различные прыжки в длину подряд на одной и двух ногах (6-8);</p> <p>- прыжки через скакалку;</p> <p>- прыжки через сложенную вчетверо скакалку.</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>			
--	---	--	--	--	--

1.5.	Гимнастика на развитие устойчивости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с захватом работающей ноги работающей рукой на всей стопе у опоры и на середине с фиксацией положения до 6 секунд;</li> <li>- продольное равновесие с захватом работающей ноги опорной рукой за пятку на всей стопе с фиксацией положения до 4-х секунд (у опоры);</li> <li>- "угол" из положения сидя на полу с фиксацией положения до 6 секунд;</li> <li>- равновесие вперед и в сторону из положения стоя на одном колене.</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения равновесий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на развитие устойчивости для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	17	11	6
1.6.	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в сторону, кувырки вперед и назад через плечо;</li> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- стойка на руках;</li> <li>- «курбет» (муж), «колесо».</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка); то же с различными способами ходьбы,</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий акробатическими физическими упражнениями. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные</p>	18	12	6

		<p>бега, прыжков.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и разученных упражнений;</li> <li>- прыжки через скакалку 60 сек</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (колени согнуты) в быстром темпе (15-20);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову в быстром темпе (15-20);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову с фиксацией положения до 10 секунд (4-6);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции), до 20 раз;</li> <li>- разведение ног в стороны из</li> </ul>	<p>упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<p>положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции) в быстром темпе до 20 раз;</p> <p>- подъем ног (вытянутых и согнутых в коленях) из положения виса на «шведской» стенке (6-8);</p> <p>- подъем корпуса из положения лежа на животе, до 20 раз;</p> <p>- подъем корпуса из положения лежа на животе с фиксацией положения до 60 секунд;</p> <p>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на животе, до 10 раз;</p> <p>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на животе с фиксацией положения до 30 секунд;</p> <p>- подтягивание на перекладине (муж, 5-7);</p> <p>- отжимание от пола (муж) 20-25 раз;</p> <p>- отжимание на параллельных брусьях (муж) 6-8 раз;</p> <p>- подъем на руках по «шведской» стенке (муж);</p> <p>- силовой «угол» по I позиции из</p>				
--	--	---	--	--	--	--



		положения сидя на полу и на параллельных брусьях с удержанием до 2-х секунд (муж., 6-8); - лазание по канату; - круговые тренировки.			
Экзамен			1	1	
ИТОГО:			105	70	35

2 год обучения (6 класс)						
2.1.	Гимнастика на развитие и укрепление стопы, нижней и верхней выворотности и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сед на подъемах по VI позиции до 30 секунд;</li> <li>- покачивания в положении седа на подъемах (8-10);</li> <li>- стойка на подъемах по свободной позиции до 30 секунд;</li> <li>- ходьба на подъемах, plié по II позиции на подъемах.</li> <li>- releve по различным позициям в быстром и медленном темпе и с применением утяжелителей 0,2 кг.</li> <li>- разворачивание стоп в I позицию из положений:</li> <li>а) сидя, ноги вытянуты вперед;</li> <li>б) сидя, колени прижаты к груди по VI позиции;</li> <li>- разворачивание</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения упражнений на развитие и укрепление стоп, развитие нижней и верхней выворотности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на укрепление стоп, развитие нижней и верхней выворотности для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	18	12	6

		<p>стоп в I позицию из положения лежа на животе;</p> <p>- вращательные движения стоп.</p> <p>- «лягушка» с подъемом стоп и с фиксацией положения до 2-х мин.;</p> <p>- «лягушка» лежа на животе по I и II позиции;</p> <p>- «лягушка» лежа на спине;</p> <p>- разведение ног в стороны в положении лежа на спине;</p> <p>- из положения сидя ноги вперед переход через «солнышко» в «лягушку» лежа на животе.</p>				
2.2.	Гимнастика на развитие гибкости	<p>- наклоны корпуса вперед по I и VI позиции;</p> <p>- «складка» вперед по I и VI позиции;</p> <p>-продольные шпагаты;</p> <p>- наклоны вперед в положении сидя на полу – ноги вместе по I или VI позиции;</p> <p>- наклоны вперед и в сторону – ноги широко разведены в стороны;</p> <p>- выведение ноги вперед и в сторону за плечо захватом накрест в положении сидя.</p> <p>- "сумочка" с</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития гибкости вперед и назад, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение гибкости вперед и назад для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	18	12	6

		<p>фиксацией положения до 8 секунд (4-6);</p> <p>- перегибы назад из положения стоя на коленях (4-6);</p> <p>- "свеча" из положения лежа на животе с максимальным вытягиванием работающей ноги (4-6);</p> <p>- "свеча" из положения стоя, на середине, с фиксацией положения до 6 секунд;</p> <p>- махи назад в "кольцо" с захватом работающей ноги опорной рукой (у опоры, 6-8).</p> <p>- "мост" из положения лежа с фиксацией положения до 6 секунд;</p> <p>- "мост" из положения стоя;</p> <p>- "мост" с выходом на подъемы;</p> <p>- "мост" с опусканием на предплечья.</p>				
2.3.	Гимнастика на развитие шага	<p>- наклоны вперед из положения стоя по I и VI позиции (6-8);</p> <p>- наклоны вперед из положения сидя на полу (ноги вытянуты вперед или широко разведены в</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития шага, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение растяжки для развития</p>	18	12	6

		<p>стороны) при вытянутых и сокращенных стопах (6-8);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "солнышко"(6-8);</li> <li>- "шпагаты" (прямой и продольный) на полу и с возвышения 10см с фиксацией положения до 3-х минут;</li> <li>- "шпагаты" (продольный и прямой) с перегибами корпуса вперед, в сторону и назад с фиксацией положения до 10 секунд (4-6);</li> <li>- махи вытянутой ногой вперед, в сторону и назад (у опоры, 10-12).</li> <li>- вытягивание ноги вперед захватом накрест.</li> </ul>	<p>соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
2.4.	Гимнастика на развитие прыжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по свободной позиции в быстром темпе (35-40 секунд) с продвижением:</li> <li>а) вперед – назад;</li> <li>б) из стороны в сторону;</li> <li>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя "лицом" к скамейке и боком к скамейке по свободной позиции (35-40</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>	15	10	5

		<p>секунд);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "разножка" в стороны в быстром темпе (до 25 раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми под себя ногами в быстром темпе (до 25 раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми к груди ногами в быстром темпе (до 25 раз);</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку в быстром темпе до 25 секунд;</li> <li>- "пистолет" (муж., 2-4);</li> <li>- прыжок в "кольцо" с двух ног с вытянутой опорной ногой (1-2).</li> <li>- различные прыжки в длину подряд на одной и двух ногах (8-10);</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- прыжки через сложенную вчетверо скакалку.</li> </ul>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
2.5.	Гимнастика на развитие устойчивости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- продольное равновесие с захватом работающей ноги двумя руками за пятку с фиксацией положения до 4-х секунд (на</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения равновесий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения, направленные на развитие устойчивости для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	17	11	6

		<p>середине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с захватом работающей ноги опорной рукой с фиксацией положения до 10 секунд (у опоры);</li> <li>- "свеча" без захвата с маха;</li> <li>- продольное равновесие с захватом накрест (у опоры).</li> <li>- переводы ноги из положения вперед в положение в сторону (90) и обратно в положении стоя на одном колене.</li> </ul>	упражнений, соблюдают правила безопасности.			
2.6.	Гимнастика на развитие силы, выносливость и координации. Элементы акробатики	<p>-«колесо» через одну руку, «рондат» (муж);</p> <p>-стойка на лопатках без удержания руками;</p> <p>-стойка на руках – «промокашка» (муж);</p> <p>- комбинация из 2-х элементов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка); то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, брусьях,</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий акробатическими физическими упражнениями. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	18	12	6

		<p>перекладине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и разученных упражнений;</li> <li>- круговые тренировки;</li> <li>- прыжки через скакалку 90 сек;</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (колени согнуты) в быстром темпе (20-25);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову в быстром темпе (20-25);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову с фиксацией положения до 10 секунд (6-8);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции), до 20 раз;</li> <li>- разведение ног в стороны с одновременным подъемом корпуса из положения лежа на спине (ноги</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>вытянуты вверх по I позиции) в быстром темпе до 20 раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем ног (вытянутых и согнутых в коленях) из положения виса на "шведской" стенке (8-10);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе, до 20 раз;</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе с фиксацией положения до 90 секунд;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на животе, до 30 раз;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на спине с фиксацией до 35 сек;</li> <li>- подтягивание на перекладине (муж, 6-9);</li> <li>- отжимание от пола различными хватами (муж) 25-30 раз;</li> <li>- отжимание на параллельных брусьях (муж 8-10);</li> <li>- подъем на руках по "шведской" стенке (муж);</li> <li>- силовой "угол" на полу и на параллельных брусьях с</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--



		удержанием до 4-х секунд (муж., 6-8); - удержание ноги, поднятой вперед, в сторону и назад до 30 секунд; - мах ногой с последующим ее удержанием до 10 секунд (8-10); - подъем на возвышение с одновременным махом работающей ногой назад в "кольцо" в быстром темпе (10-12); - махи ногой вперед, в сторону и назад в быстром темпе (до 30 раз); - покачивания ногой, поднятой на 90° вперед, в сторону и назад (до 30 раз); - лазание по канату.				
Экзамен				1	1	
ИОГО:				105	70	35

### 3 год обучения (7 класс)

3. 1.	Гимнастика на развитие и укрепление стопы, нижней и верхней выворотности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сед на подъемах по VI позиции до 30 секунд;</li> <li>- покачивания в положении седа на подъемах (8-10);</li> <li>- стойка на подъемах по свободной позиции до 30 секунд;</li> <li>- ходьба на подъемах, plié по II позиции на подъемах.</li> <li>-различные упражнения на стопы с использованием утяжелителей;</li> <li>- разворачивание стоп в I позицию из положений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>а) сидя, ноги вытянуты вперед;</li> <li>б) сидя, колени прижаты к груди по VI позиции;</li> </ul> </li> <li>- разворачивание стоп в I позицию из положения лежа на животе;</li> <li>- вращательные движения стоп.</li> <li>- «лягушка» с подъемом стоп и с фиксацией положения до 2-х мин.;</li> <li>- «лягушка» лежа на животе по I и II позиции;</li> <li>- «лягушка» лежа на спине;</li> <li>- разведение ног в стороны в положении лежа на спине;</li> <li>- из положения сидя ноги вперед переход через «солнышко» в «лягушку» лежа на животе.</li> </ul>	Описывают технику выполнения упражнений на развитие и укрепление стоп, нижней и верхней выворотности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на укрепление стоп, развития нижней и верхней выворотности для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	18	12	6
3.2.	Гимнастика на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса вперед по I и VI позиции на полупальцах;</li> <li>- «складка» вперед по I и</li> </ul>	Описывают технику выполнения упражнений для развития гибкости	18	12	6

		<p>VI позиции на полупальцах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продольные шпагаты с возвышения 20см;</li> <li>- наклоны вперед в положении сидя на полу – ноги вместе по I или VI позиции;</li> <li>- наклоны вперед и в сторону – ноги широко разведены в стороны;</li> <li>- выведение ноги вперед и в сторону за плечо захватом накрест в положении сидя.</li> <li>- "свеча" из положения лежа на животе с максимальным вытягиванием работающей ноги с фиксацией положения до 10 секунд;</li> <li>- "свеча с захватом с маха и фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- "свеча" с наклоном корпуса вперед и приведением пятки работающей ноги ко лбу (у опоры) с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- "мост" из положения стоя;</li> <li>- "мост" с выходом на подъемы;</li> <li>- "мост" с опусканием на предплечья;</li> <li>- переворот из положения "мост" на предплечьях.</li> </ul>	<p>вперед и назад, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение гибкости вперед и назад для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>			
3.3.	Гимнастика на развитие шага	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед из положения стоя по I и VI позиции (6-8);</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для</p>	18	12	6

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед из положения сидя на полу (ноги вытянуты вперед или широко разведены в стороны) при вытянутых и сокращенных стопах (6-8);</li> <li>- "солнышко"(6-8);</li> <li>- "шпагаты" (прямой и продольный) на полу и с возвышения 20см с фиксацией положения до 3-х минут;</li> <li>- "шпагаты" (прямой и продольный) с перегибами корпуса вперед, в сторону и назад с фиксацией положения до 10 секунд (4-6);</li> <li>- махи вытянутой ногой вперед, в сторону и назад (у опоры, 12-14).</li> <li>- вытягивание ноги вперед и в сторону захватом накрест.</li> </ul>	<p>развития шага, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение растяжки для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
3.4.	Гимнастика на развитие прыжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по свободной позиции в быстром темпе (40-45 секунд) с продвижением:</li> <li>а) вперед – назад;</li> <li>б) из стороны в сторону;</li> <li>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя "лицом" к скамейке по свободной позиции (40-45 секунд);</li> <li>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя боком к скамейке по свободной</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	15	10	5

		<p>позиции (40-45 секунд);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "разножка" в стороны в быстром темпе (до 30 раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми под себя ногами в быстром темпе (до 30 раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми к груди ногами в быстром темпе (до 30 раз);</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку в быстром темпе до 30 секунд;</li> <li>- прыжки в длину подряд (10-12);</li> <li>- "пистолет" (муж, 4-6);</li> <li>- "кольцо" двумя ногами (муж, 1-2);</li> <li>- прыжок в "кольцо" с двух ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) с вытянутой опорной ногой (2-4);</li> <li>б) с поджатой опорной ногой (2-4);</li> </ul> </li> <li>- прыжок шагом подряд с одной ноги (6-8);</li> <li>- прыжок jete подряд с одной ноги (6-8).</li> <li>- различные прыжки в длину подряд на одной и двух ногах (8-10);</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- прыжки через сложенную вчетверо скакалку.</li> </ul>	<p>процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
3.5.	Гимнастика на развитие устойчивости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с маха ногой в сторону (с захватом работающей рукой) и последующим выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- продольное равновесие</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения равновесий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки</p>	17	11	6

		<p>с захватом работающей ноги двумя руками за пятку с маха ногой вперед и фиксацией положения до 4-х секунд (на середине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с захватом работающей ноги опорной рукой с фиксацией положения до 4-х секунд на середине;</li> <li>- "свеча" с захватом с маха;</li> <li>- "свеча" с наклоном корпуса вперед и приведением пятки работающей ноги ко лбу (на середине) с фиксацией положения до 2-х секунд;</li> <li>- нижнее равновесие вперед на целой стопе на середине;</li> <li>- переводы ноги (с захватом рукой) из продольного равновесия в прямое и далее в "свечу" на целой стопе (у опоры);</li> <li>- полуповорот и поворот в положении прямого равновесия на целой стопе;</li> <li>- переводы ноги из положения вперед в положение в сторону (90) и обратно в положении стоя на одном колене.</li> </ul>	<p>в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на развитие устойчивости для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>			
3.6.	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выход в стойку на лопатках из положения «складки» лежа на спине;</li> <li>- комбинация из 2-4 акробатических</li> </ul>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа</p>	18	12	6

		<p>элементов («колесо», стойка на руках, «промокашка», кувырок, «рондат», прыжок);          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка);          то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине;          - преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и разученных упражнений;          - круговые тренировки;          - прыжки через скакалку 120 сек;          - подъем корпуса из положения лежа на спине (колени согнуты) в быстром темпе (25-30);          - подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову в быстром темпе (25-30);          - подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову с фиксацией положения до 10-ти секунд (8-10);          - подъем корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции), до 25 раз;</p>	<p>разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий акробатическими физическими упражнениями. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разведение ног в стороны с одновременным подъемом корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции) в быстром темпе до 25 раз;</li> <li>- подъем ног (вытянутых и согнутых в коленях) из положения виса на "шведской" стенке (12-15);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе, до 25 раз;</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе с фиксацией положения до 120 сек;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на животе, до 35 раз;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на спине с фиксацией положения до 40 сек;</li> <li>- подтягивание на перекладине (муж, 7-10);</li> <li>- отжимание от пола – ноги на высоте 30 см (муж 25-30);</li> <li>- отжимание на параллельных брусьях (муж 10-12);</li> <li>- подъем на руках по "шведской" стенке (муж);</li> <li>- силовой "угол" на полу и на параллельных брусьях с удержанием до 6 секунд (муж, 8-10);</li> <li>- удержание ноги,</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--



		<p>поднятой вперед, в сторону и назад до 40 секунд;</p> <p>- мах ногой с последующим ее удержанием до 10 секунд (10-12);</p> <p>- махи ногой вперед, в сторону и назад в быстром темпе (до 40 раз);</p> <p>- покачивания ногой, поднятой на 90° вперед, в сторону и назад (до 40 раз);</p> <p>- переводы ноги, поднятой на 90° и выше:</p> <p>а) из положения вперед в положение в сторону и обратно;</p> <p>б) из положения в сторону в положение назад и обратно;</p> <p>- лазание по канату.</p>				
Экзамен				1	1	
ИТОГО:				105	70	35

4 год освоения (8 класс)						
4.1.	Гимнастика на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса вперед по I и VI позиции на полупальцах;</li> <li>- «складка» вперед по I и VI позиции на полупальцах;</li> <li>- продольные шпагаты с возвышения 30см;</li> <li>- наклоны вперед в положении сидя на полу – ноги вместе по I или VI позиции;</li> <li>- наклоны вперед и в сторону – ноги широко разведены в стороны;</li> <li>- выведение ноги вперед и в сторону за плечо захватом накрест в положении сидя.</li> <li>- "свеча" из положения лежа на животе с максимальным вытягиванием работающей ноги с фиксацией положения до 10 секунд;</li> <li>- "свеча с захватом с маха и фиксацией положения до 6 секунд;</li> <li>- "свеча" с наклоном корпуса вперед и приведением пятки работающей ноги ко лбу (у опоры) с фиксацией положения до 6-ти секунд;</li> <li>- "мост" из положения стоя;</li> <li>- "мост" с выходом на подъемы;</li> <li>- "мост" с опусканием на предплечья;</li> <li>- переворот из положения "мост" на предплечьях;</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития гибкости вперед и назад, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения, направленные на улучшение гибкости вперед и назад для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	21	14	7

		- переворот вперед и назад из положения «мост».				
4.2.	Гимнастика на развитие шага	<p>- "шпагаты" (прямой и продольный) с фиксацией положения до 3-х минут с возвышения 30 см;</p> <p>- "шпагаты" (прямой и продольный) с перегибами корпуса вперед, в сторону и назад с фиксацией положения до 10 секунд (6-8);</p> <p>- махи ногой вперед, в сторону и назад у опоры (до 25 раз).</p> <p>- вытягивание ноги вперед и в сторону захватом накрест.</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития шага, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения, направленные на улучшение растяжки для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	21	14	7
4.3.	Гимнастика на развитие прыжка	<p>- прыжки по свободной позиции в быстром темпе (45-50 секунд) с продвижением:</p> <p>а) вперед – назад;</p> <p>б) из стороны в сторону;</p> <p>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя "лицом" к скамейке по свободной</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	20	13	7

		<p>позиции (45-50 секунд);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя боком к скамейке по свободной позиции (45-50 секунд);</li> <li>- "разножка" в стороны в быстром темпе (до 35-ти раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми под себя ногами в быстром темпе (до 35-ти раз);</li> <li>- прыжки с поджатыми к груди ногами в быстром темпе (до 35-ти раз);</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку в быстром темпе до 35 секунд;</li> <li>- прыжки в длину подряд (12-14);</li> <li>- "пистолет" (муж, 6-8);</li> <li>- "кольцо" двумя ногами (муж, 2-4);</li> <li>- прыжок в "кольцо" с двух ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) с вытянутой опорной ногой (4-6);</li> <li>б) с поджатой опорной ногой (4-6);</li> </ul> </li> <li>- прыжок шагом подряд с разных ног (6-8);</li> <li>- прыжок <i>jete</i> подряд с разных ног (6-8).</li> <li>- прыжок с разведением ног в "шпагат" на месте с двух ног (4-6).</li> <li>- различные прыжки в длину подряд на одной и двух ногах (8-10);</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- прыжки через</li> </ul>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		сложенную вчетверо скакалку.				
4.4.	Гимнастика на развитие устойчивости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продольное равновесие с захватом работающей ноги двумя руками за пятку с маха ногой вперед и последующим выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд (на середине);</li> <li>- прямое равновесие с захватом работающей ноги опорной рукой (с маха ногой в сторону) с фиксацией положения до 4-х секунд на середине;</li> <li>- "свеча" с наклоном корпуса вперед и приведением пятки работающей ноги колбу (на середине) с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- нижнее равновесие вперед на целой стопе;</li> <li>- переводы ноги (с захватом рукой) из прямого равновесия в "свечу" на целой стопе (на середине);</li> <li>- полуповорот и поворот в положении продольного равновесия на целой стопе.</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения равновесий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на развитие устойчивости для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	21	14	7
4.5.	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выход в стойку на лопатках из положения складки, лежа на спине;</li> <li>- «быстрое колесо»;</li> <li>- кувырок вперед из положения стойки на руках и обратно;</li> <li>- двойная «промокашка»</li> <li>- комбинация из 2-4 акробатических</li> </ul>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают</p>	23	16	7

		<p>элементов («колесо», стойка на руках, «промокашка», кувырок, «рондат», прыжок);</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка, мячи); то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине;</p> <p>- преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и разученных упражнений;</p> <p>- составление гимнастических комбинаций из 6-8 различных элементов с использованием танцевальных элементов;</p> <p>- круговые тренировки;</p> <p>- прыжки через скакалку 150 сек;</p> <p>- подъем корпуса из положения лежа на спине (колени согнуты) в быстром темпе (30-35);</p> <p>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову в быстром темпе (30-35);</p> <p>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты)</p>	<p>правилами техники безопасности и страховки во время занятий акробатическими физическими упражнениями.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

		<p>и отведение их за голову с фиксацией положения до 10 секунд (8-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции), до 30 раз;</li> <li>- разведение ног в стороны с одновременным подъемом корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции) в быстром темпе до 30 раз;</li> <li>- подъем ног (вытянутых и согнутых в коленях) из положения виса на "шведской" стенке (12-15);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе, до 30 раз;</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе с фиксацией положения до 150 сек;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на животе, до 40 раз;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на спине с фиксацией положения до 45 сек;</li> <li>- подтягивание на перекладине (муж, 8-11);</li> <li>- отжимание от пола – ноги на высоте 60 см (муж 15-20);</li> <li>- отжимание на параллельных брусьях</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

		(муж 12-14); - подъем на руках по "шведской" стенке (муж); - силовой "угол" на полу и на параллельных брусьях с удержанием до 6-ти секунд (муж, 8-10); - удержание ноги, поднятой вперед, в сторону и назад до 60 секунд; - мах ногой с последующим ее удержанием до 10 секунд (10-12); - подъем на возвышение с одновременным махом работающей ногой назад в "кольцо" в быстром темпе (15-20); - махи ногой вперед, в сторону и назад в быстром темпе (до явного утомления); - покачивания ногой, поднятой на 90° вперед, в сторону и назад (до явного утомления);				
Экзамен				1	1	
ИТОГО:				107	72	35



**5 год освоения (9 класс)**

	5 год освоения (9 класс)					
5.1.	Гимнастика на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса вперед по I и VI позиции на полупальцах;</li> <li>- «складка» вперед по I и VI позиции на полупальцах;</li> <li>-продольные шпагаты с возвышения 40см;</li> <li>- наклоны вперед в положении сидя на полу – ноги вместе по I или VI позиции;</li> <li>- наклоны вперед и в сторону – ноги широко разведены в стороны;</li> <li>- выведение ноги вперед и в сторону за плечо захватом накрест в положении сидя.</li> <li>- "свеча" из положения лежа на животе с максимальным вытягиванием работающей ноги с фиксацией положения до 10 секунд;</li> <li>- "свеча" с захватом с маха и вытягиванием рабочей ноги с фиксацией положения до 10 секунд;</li> <li>- "свеча" с наклоном корпуса вперед и приведением пятки работающей ноги ко лбу (у опоры) с фиксацией положения до 10 секунд;</li> <li>- "качалка" (последовательный подъем корпуса и вытянутых ног) с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- "сумочка" захватом;</li> <li>- переворот из положения "мост" на</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения упражнений для развития гибкости вперед и назад, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения, направленные на улучшение гибкости вперед и назад для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	20	13	7

		предплечьях; - подъем корпуса из положения вертикального шпагата у шведской стенки; - переворот вперед; - переворот назад из положения «мост».				
5.2.	Гимнастика на развитие шага	- "шпагаты" (прямой и продольный) с фиксацией положения до 3-х минут с возвышения 40 см; - "шпагаты" (прямой и продольный) с перегибами корпуса вперед, в сторону и назад с фиксацией положения до 10 секунд (6-8); - махи ногой вперед, в сторону и назад у опоры (до 35 раз). - вытягивание ноги вперед и в сторону захватом накрест.	Описывают технику выполнения упражнений для развития шага, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на улучшение растяжки для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	21	14	7
5.3.	Гимнастика на развитие прыжка	- прыжки по свободной позиции в быстром темпе (до 60 секунд) с продвижением: а) вперед – назад; б) из стороны в сторону; - запрыгивание на	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,	21	13	7

		<p>гимнастическую скамейку и прыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя "лицом" к скамейке по свободной позиции (60 секунд);</p> <p>- запрыгивание на гимнастическую скамейку и прыгивание с нее в быстром темпе из положения стоя боком к скамейке по свободной позиции (60 секунд);</p> <p>- "разножка" в стороны в быстром темпе (до 40 раз);</p> <p>- прыжки с поджатыми под себя ногами в быстром темпе (до 40 раз);</p> <p>- прыжки с поджатыми к груди ногами в быстром темпе (до 40 раз);</p> <p>- прыжки через гимнастическую скамейку в быстром темпе до 40 секунд;</p> <p>- прыжки в длину подряд (14-16);</p> <p>- "пистолет" (муж., 8-10);</p> <p>- "кольцо" двумя ногами (муж., 4-6);</p> <p>- прыжок в "кольцо" с двух ног:</p> <p>а) с вытянутой опорной ногой (6-8);</p> <p>б) с поджатой опорной ногой (6-8);</p> <p>- прыжок шагом и прыжок jete в комбинации;</p> <p>- прыжок с разведением ног в "шпагат" на месте с двух ног (6-8).</p> <p>- различные прыжки в</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

		<p>длину подряд на одной и двух ногах (8-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- прыжки через сложенную вчетверо скакалку.</li> </ul>				
5.4.	Гимнастика на развитие устойчивости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямое равновесие с маха ногой в сторону (без захвата рукой) и последующим выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- продольное равновесие с захватом работающей ноги двумя руками за пятку с маха ногой вперед и одновременным выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд (на середине);</li> <li>- прямое равновесие с захватом работающей ноги опорной рукой на полупальцах;</li> <li>- "свеча" с захватом с маха и последующим выходом на полупальцы с фиксацией положения до 4-х секунд;</li> <li>- нижнее равновесие вперед на полупальцах;</li> <li>- переводы ноги (с захватом рукой) из продольного равновесия в прямое и далее в "свечу" на целой стопе (на середине);</li> <li>- полный поворот в положении продольного равновесия на полупальцах;</li> <li>- tour lent в положении прямого равновесия и</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения равновесий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения, направленные на развитие устойчивости для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	21	14	7

		"свечи" на целой стопе.				
5.5.	Гимнастика на развитие силы, выносливости и координации. Элементы акробатики.	<p>- выход в сойку на лопатках из положения складки, лежа на спине 2-4 раза подряд;</p> <p>- «быстрое колесо»;</p> <p>«арабский» прыжок;</p> <p>- кувырок вперед из положения стойки на руках и обратно с последующей «промокашкой»;</p> <p>- комбинация из 4-6 акробатических элементов («колесо», стойка на руках, «промокашка», кувырок, «рондат», прыжок);</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка); то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине;</p> <p>- преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и разученных упражнений;</p> <p>- составление гимнастических комбинаций с использованием танцевальных элементов 40-60 сек под музыкальное сопровождение;</p>		20	13	7

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые тренировки;</li> <li>- прыжки через скакалку 180 сек;</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (колени согнуты) в быстром темпе (35-40);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову в быстром темпе (30-35);</li> <li>- подъем ног из положения лежа на спине (колени согнуты) и отведение их за голову с фиксацией положения до 10-ти секунд (8-10);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции), (35-40);</li> <li>- разведение ног в стороны с одновременным подъемом корпуса из положения лежа на спине (ноги вытянуты вверх по I позиции) в быстром темпе (35-40);</li> <li>- подъем ног (вытянутых и согнутых в коленях) из положения виса на "шведской" стенке (14-16);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе (35-40);</li> <li>- подъем корпуса из положения лежа на животе с фиксацией положения до 180 сек;</li> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>положения лежа на спине (16-18);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременный подъем корпуса и ног из положения лежа на спине с фиксацией положения до 50 сек;</li> <li>- подтягивание на перекладине (муж., 12-14);</li> <li>- отжимание из положения стойки на руках у стены (муж 4-8);</li> <li>- отжимание на параллельных брусьях (муж 14-16);</li> <li>- подъем на руках по "шведской" стенке (муж);</li> <li>- силовые "углы" из различных подходов (муж);</li> <li>- удержание ноги, поднятой вперед, в сторону и назад до 60 секунд;</li> <li>- мах ногой с последующим ее удержанием до 10 секунд (10-12);</li> <li>- подъем на возвышение с одновременным махом работающей ногой назад в "кольцо" в быстром темпе (20-25);</li> <li>- махи ногой вперед, в сторону и назад в быстром темпе (до явного утомления);</li> <li>- покачивания ногой, поднятой на 90° вперед, в сторону и назад (до явного утомления);</li> <li>- переводы ноги, поднятой на 90° и выше</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

		в различные положения; - лазание по канату.			
Экзамен			1	1	
ИТОГО:			103	68	35

## 2.2. Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Спортивный зал	1
2.	Поролоновые гимнастические маты	15
3.	Гимнастическая стенка	9
4.	Гимнастические скамейки	6
5.	Гимнастические скакалки	Индивидуальные
6.	Утяжелители веса	Индивидуальные
7.	Канат спортивный	2
8.	Брусья параллельные	1
9.	Секундомер	1
10.	Аптечка медицинская	1
11.	Телевизор	1
12.	Видеомагнитофон (видеоплейер)	2
13.	Аудио-центр	4
14.	Компьютер	1
15.	Ноутбук	1
16.	Принтер лазерный	1
17.	Цифровая видеокамера	1
18.	Цифровая фотокамера	1

## 2.3. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.:	2013	



	Просвещение, 2013.		
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011	2011	
3.	Хореография в гимнастике. Учебное пособие Сосина В.Ю. М, Олимпийская литература 2009	2009	
4.	Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.: Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. 1-4 классы М, Просвещение 2011	2011	
5.	Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивнойстики. Учебник в 2-х томах. М, Советский спорт 2014	2014	
6.	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. (ред.). Гимнастика Учебное пособие. — 2-е изд. — М.: Академия, 2002	2002	
7.	Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Владос, 2014	2014	
8.	Собинов Б.М. "Танцующая гимнастика"., Изд."Советская Россия", М., 2012	2012	

Электронные ресурсы:

1. Основы акробатики <http://dima-boing.com/category/osnovy-trenirovok/>
2. <http://www.horeograf.com/>
- 3 Видеоуроки по гимнастике <http://dancehelp.ru/>
- 4 Сайт федерации художественной гимнастики <http://www.vfgr.ru/>
- 5 Видеозаписи соревнований по спортивной и художественной гимнастике <http://www.youtube.com/>
- 6 Электронная музыкальная библиотека <http://muzofon.com/search/музофон>

Приложение 1

### Контроль уровня обучения по предмету «Гимнастика»

#### Контрольные нормативы 1 года обучения

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки через скакалку за 20 сек	50	40	30	55	45	35
Прыжки с поджатыми ногами через гимнастическую скамейку за 10 сек	10	8	6	10	8	6
Прыжки на возвышение в 30 см в быстром темпе за 30 сек	По технике исполнения					
Прыжки через сложенную вчетверо скакалку за 15 сек	12	9	6	10	8	5
Подъем на руках по гимнастической стенке	По технике исполнения					
Силовой угол на полу с фиксацией положения 30 сек	По технике исполнения					
Удержание спины в вертикальном положении из положения лежа на спине 60 сек	По технике исполнения					

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	100	80	130	120	100
Силовой угол на руках	По технике исполнения					
Подъем корпуса из положения лежа за 20 сек.	24	22	20	22	18	14
Шпагаты на полу	По технике исполнения					
Складка	По технике исполнения					
«Лягушка»	По технике исполнения					
Ходьба на стопах	По технике исполнения					
«Угол» сидя на полу	По технике исполнения					
Прямое равновесие	По технике исполнения					
Продольное равновесие у опоры	По технике исполнения					
«Сумочка»	По технике исполнения					
«Свеча» лежа на животе	По технике исполнения					
«Свеча» у опоры	По технике исполнения					
Шаг в «кольцо»	По технике исполнения					
Стойка на лопатках	По технике исполнения					
Кувырок вперед и назад	По технике исполнения					
Стойка на руках у опоры	По технике исполнения					
«Колесо»	По технике исполнения					
«Курбет»	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					
Подтягивание	7	5	2			
Отжимание	25	20	14			

### Контрольные нормативы 2 года обучения

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки через скакалку за 20 сек	55	45	35	60	50	40
Прыжки с поджатыми ногами через гимнастическую скамейку за 10 сек	12	10	7	12	10	7
Прыжки на возвышение в 30 см в быстром темпе за 35 сек	По технике исполнения					
Прыжки через сложенную вчетверо скакалку за 15 сек	14	11	7	12	10	6
Подъем на руках по гимнастической стенке	По технике исполнения					
Силовой угол на полу с фиксацией положения 40 сек	По технике исполнения					
Удержание спины в вертикальном положении из положения лежа на спине 90 сек	По технике исполнения					
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	115	105	85	135	125	105

Силовой угол на руках в разножке	По технике исполнения					
Подъем корпуса из положения лежа за 20 сек.	25	23	20	23	19	14
Шпагаты с высоты 10 см	По технике исполнения					
Складка	По технике исполнения					
«Лягушка»	По технике исполнения					
Ходьба на стопах	По технике исполнения					
«Угол» сидя на полу	По технике исполнения					
Прямое равновесие с захватом опорной рукой	По технике исполнения					
Продольное равновесие на середине	По технике исполнения					
«Мост» из положения стоя	По технике исполнения					
«Свеча» лежа на животе	По технике исполнения					
«Свеча» на середине	По технике исполнения					
Прыжок в «кольцо»	По технике исполнения					
Стойка на лопатках	По технике исполнения					
Кувырок вперед и назад	По технике исполнения					
Стойка на руках	По технике исполнения					
«Колесо» через одну руку	По технике исполнения					
«Рондат»	По технике исполнения					
Прыжки в разножку	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					
Подтягивание	8	6	3			
Отжимание	30	25	20			

### Контрольные нормативы 3 года обучения

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки через скакалку за 20 сек	60	50	40	65	55	45
Прыжки с поджатыми ногами через гимнастическую скамейку за 10 сек	14	12	8	14	12	8
Прыжки на возвышение в 30 см в быстром темпе за 40 сек	По технике исполнения					
Прыжки через сложенную вчетверо скакалку за 15 сек	16	13	8	14	12	7
Подъем по канату на руках	По технике исполнения					
Силовой угол на полу с фиксацией положения 50 сек	По технике исполнения					
Удержание спины в вертикальном положении из положения лежа на спине 120 сек	По технике исполнения					
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	115	90	140	130	110
Силовые углы	По технике исполнения					

Подъем корпуса из положения лежа за 20 сек.	26	24	21	24	20	15
Шпагаты с высоты 20 см	По технике исполнения					
Складка	По технике исполнения					
Прямое равновесие на полупальцах	По технике исполнения					
Продольное равновесие на середине с захватом накрест	По технике исполнения					
«Мост» на предплечьях	По технике исполнения					
«Свеча» с маха				По технике исполнения		
Продольное равновесие нижнее	По технике исполнения					
Прыжок шагом	По технике исполнения					
Стойка на лопатках	По технике исполнения					
«Колесо» на одной руке	По технике исполнения					
«Колесо» и «рондат» последовательно	По технике исполнения					
«Промокашка»	По технике исполнения					
«Пистолет» прыжок	По технике исполнения					
Подтягивание	9	7	4			
Отжимание за 20 сек	24	22	18			

### Контрольные нормативы 4 года обучения

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки с поджатыми ногами через гимнастическую скамейку за 10 сек	16	14	10	16	14	10
Прыжки на возвышение в 30 см в быстром темпе за 45 сек	По технике исполнения					
Прыжки через сложенную вчетверо скакалку за 15 сек	18	15	9	16	14	8
Подъем по канату на руках	По технике исполнения					
Силовой угол на полу с фиксацией положения 60 сек	По технике исполнения					
Удержание спины в вертикальном положении из положения лежа на спине 150 сек	По технике исполнения					
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	125	120	95	145	135	115
Силовые углы	По технике исполнения					
Подъем корпуса из положения лежа за	27	25	20	25	21	16

20 сек.					
Шпагаты с высоты 30 см	По технике исполнения				
Переход из прямого равновесия в продольное	По технике исполнения				
Прямое равновесие с маха	По технике исполнения				
Продольное равновесие с маха	По технике исполнения				
Прямое равновесие с полуповоротом	По технике исполнения				
Продольное равновесие на полупальцах	По технике исполнения				
Переворот из положения «мост»	По технике исполнения				
«Свеча» с наклоном корпуса				По технике исполнения	
Продольное равновесие нижнее	По технике исполнения				
Прыжок шагом подряд	По технике исполнения				
«Колесо» на дальней руке	По технике исполнения				
«Колесо», «рондат», прыжок последовательно	По технике исполнения				
«Промокашка» двойная	По технике исполнения				
Комбинация из 4-6 движений	По технике исполнения				
Подтягивание	10	8	5		
Отжимание за 20 сек	26	24	20		

### Контрольные нормативы 5 года обучения

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки с поджатыми ногами через гимнастическую скамейку за 10 сек	18	16	12	18	16	12
Прыжки на возвышение в 30 см в быстром темпе за 50 сек	По технике исполнения					
Прыжки через сложенную вчетверо скакалку за 15 сек	20	17	10	18	16	9
Подъем по канату на руках	По технике исполнения					
Силовой угол на полу с фиксацией положения 70 сек	По технике исполнения					
Удержание спины в вертикальном положении из положения лежа на спине 180 сек	По технике исполнения					
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	125	100	150	140	120
Силовые углы со сменой положения	По технике исполнения					

Подъем корпуса из положения лежа за 20 сек.	28	26	22	26	22	17
Шпагаты с высоты 40 см	По технике исполнения					
Переход из равновесия в равновесие	По технике исполнения					
Прямое равновесие с поворотом	По технике исполнения					
Продольное равновесие с поворотом	По технике исполнения					
«Свеча» с поворотом	По технике исполнения					
	По технике исполнения					
Переверот из положения «мост»	По технике исполнения					
«Свеча» с полупальцами				По технике исполнения		
Продольное равновесие нижнее с поворотом	По технике исполнения					
Комбинация из 3-4 прыжков	По технике исполнения					
«Быстрое колесо»	По технике исполнения					
Арабский прыжок	По технике исполнения					
Бедуинский прыжок	По технике исполнения					
Стойка на руках кувырок вперед и назад	По технике исполнения					
Комбинация из 6-8 движений	По технике исполнения					
Подтягивание	11	9	6			
Отжимание за 20 сек	28	26	22			