

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.В. Блюдина

Приказ № 125-ОД

от __16.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.09.01 Гимнастика

специальность

52.02.01 Искусство балета

(углубленная подготовка)

Самара, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика
разработана на основе

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об
утверждении федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования»;

приказа Минобрнауки России от 30.01.2015 № 35 «Об утверждении
федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство
балета»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарское хореографическое училище
(колледж)».

Разработчик:

Зинина О.С., преподаватель специальных дисциплин

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК преподавателей специальных дисциплин

Протокол № 8 от 10.06.2025 г.

Председатель ПЦК

_____ /Новосёлова А.Я./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	7
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	34
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика ориентирована на реализацию федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) основного общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

Изучение учебного предмета УПО.09.01 Введение в профессию направлено на достижение *основной цели*: усвоение содержания предмета УПО.09.01 Гимнастика и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС основного общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

Главной целью реализации программы учебного предмета является обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика должны способствовать:

- овладению знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучению приемам правильного дыхания;
- обучению комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата обучающихся;
- обогащению словарного запаса обучающихся в области специальных знаний;
- формированию у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитию способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитию темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитанию организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитанию важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

На изучение учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика по специальности 52.02.01 Искусство балета отводится: 340 часов в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета и Учебным планом ГБПОУ «Самарское хореографическое училище».

В программе по учебному предмету УПО.09.01 Гимнастика, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности 52.02.01 Искусство балета профильной составляющей являются разделы: общефизическая подготовка; специальная физическая подготовка.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика.

Контроль качества освоения учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведённого на учебный предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по учебному предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольной работы по итогам изучения учебного предмета, итоговая аттестация проводится в форме экзамена.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика на уровне основного общего образования:

Обучающийся научится:

- приемам и навыкам правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- теоретическим знаниям в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Обучающийся получит возможность научиться:

- музыкально- ритмическим навыкам;
- развить и усовершенствовать двигательные умения и навыки;
- двигательной культуре (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет УПО.09.01 Гимнастика изучается в общеобразовательном учебном цикле, реализующем федеральный государственный стандарт основного общего образования.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1/5 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	2	2	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	38	38	
2.1. Упражнения для стоп.	4	4	
2.2. Упражнения на развитие выворотности.	4	4	
2.3. Упражнения на развитие гибкости вперед.	2	2	
2.4. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	4	4	
2.5. Силовые упражнения для мышц спины.	8	8	
2.6. Упражнения на растяжку.	8	8	
2.7. Упражнения на развитие шага.	8	8	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	24	24	
3.1. Упражнения на развитие мышц ног.	4	4	
3.2. Упражнения на развитие гибкости назад.	6	6	
3.3. Комплексные упражнения.	6	6	
3.4. Прыжки.	8	8	
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	
Итого:	68	68	0

2/6 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	2	2	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	38	38	
2.1. Упражнения для стоп.	4	4	
2.2. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	6	6	
2.3. Силовые упражнения для мышц спины.	6	6	
2.4. Упражнения на развитие выворотности.	6	6	
2.5. Упражнения на развитие гибкости вперед.	4	4	
2.6. Упражнения на растяжку.	6	6	
2.7. Упражнения на развитие шага.	6	6	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	24	24	
3.1. Упражнения для укрепления мышц ног.	4	4	
3.2. Упражнения на развитие гибкости назад.	6	6	
3.3. Комплексные упражнения.	6	6	
3.4. Прыжки.	8	8	
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	
Итого:	68	68	0

3/7 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	2	2	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	32	32	
2.1. Упражнения для стоп.	6	6	
2.2. Упражнения на развитие выворотности.	6	6	
2.3. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	4	4	
2.4. Упражнения на развитие гибкости вперед.	4	4	
2.5. Силовые упражнения для мышц спины.	4	4	
2.6. Упражнения на растяжку.	4	4	
2.7. Упражнения на развитие шага.	4	4	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	30	30	
3.1. Упражнения для укрепления мышц ног.	6	6	
3.2. Упражнения на развитие гибкости назад.	7	7	
3.3. Комплексные упражнения.	8	8	
3.4. Прыжки.	9	9	
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	
Итого:	68	68	0

4/8 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	2	2	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	42	42	
2.1. Упражнения для стоп.	6	6	
2.2. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	10	10	
2.3. Силовые упражнения для мышц спины.	10	10	
2.4. Прыжки.	6	6	
2.5. Комплексные упражнения.	10	10	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	20	20	
3.1. Упражнения на выворотность.	4	4	
3.2. Упражнения на развитие гибкости вперед.	4	4	
3.3. Упражнения на развитие гибкости назад.	6	6	
3.4. Упражнения на растяжку и развитие шага.	6	6	
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	
Итого:	68	68	0

5/9 класс

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	2	2	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка.	34	34	
2.1. Упражнения для стоп.	4	4	
2.2. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	8	8	
2.3. Силовые упражнения для мышц спины.	10	10	
2.4. Прыжки.	4	4	
2.5. Комплексные упражнения.	8	8	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	28	28	
3.1. Упражнения на выворотность.	6	6	
3.2. Упражнения на развитие гибкости вперед.	6	6	
3.3. Упражнения на развитие гибкости назад.	8	8	
3.4. Упражнения на растяжку и развитие шага.	8	8	
Раздел 4. Повторение пройденного.	2	2	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок	2	2	
Итого:	68	68	0

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.09.01 ГИМНАСТИКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
1/5 класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала.		2
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.		38
	1	Упражнения для стоп. 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции. 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.	
	2	Упражнения на развитие выворотности. 1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. 2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед. 1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. 1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	

		2. «Уголок» из положения – сидя, колени подтянуть к груди. 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	
	5	<i>Силовые упражнения для мышц спины.</i> 1. «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. 2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. 3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения № 4). 4. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.	
	6	<i>Упражнения на растяжку ног.</i> 1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. 2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. 3. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.	
	7	<i>Упражнения на развитие шага.</i> 1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед. 2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед. 3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала.		24
	1	<i>Упражнения на развитие мышц ног.</i> 1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе. 2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.	
	2	<i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i> 1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. 3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. 4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.	
	3	<i>Упражнение на осанку.</i> 1. Сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно. 2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.	

		3. Лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.	
	4	<i>Упражнения на равновесие:</i> 1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.	
	5	<i>Прыжки.</i> 1. Temps sauté по VI позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. На месте перескоки с ноги на ногу 4. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. 5. Прыжки с поджатыми ногами.	
Раздел 4. Повторение пройденного	Содержание учебного материала.		2
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на выворотность.	
	3	Упражнения на гибкость вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку и развитие шага.	
	7	Упражнения на развитие мышц ног.	
	8	Упражнения на гибкость назад.	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			2
			Всего: 68

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
2/6 класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала.		2
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.		38
	1	Упражнения для стоп. 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.	
	2	Упражнения на развитие выворотности. 1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. 2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед. 1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. 1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. «Уголок» из положения – сидя, колени подтянуть к груди. 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины. 1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и	

		<p>туловища.</p> <p>2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.</p> <p>3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения № 4).</p> <p>4. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.</p>	
	6	<p><i>Упражнения на растяжку ног.</i></p> <p>1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.</p> <p>2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.</p> <p>3. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.</p>	
	7	<p><i>Упражнения на развитие шага.</i></p> <p>1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.</p> <p>2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.</p> <p>3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.</p>	
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</p>	Содержание учебного материала.		
	1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.</p> <p>2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.</p>	
	2	<p><i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i></p> <p>1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».</p> <p>2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.</p> <p>3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.</p> <p>4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.</p>	24
	3	<p><i>Упражнение на осанку.</i></p> <p>1. Сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно.</p> <p>2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.</p> <p>3. Лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.</p>	
	4	<p><i>Упражнения на равновесие:</i></p> <p>1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.</p>	

	5	<i>Прыжки.</i> 1. Temps sauté по VI позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. На месте перескоки с ноги на ногу 4. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. 5. Прыжки с поджатыми ногами.	
Раздел 4. Повторение пройденного	Содержание учебного материала.		2
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на выворотность.	
	3	Упражнения на гибкость вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку и развитие шага.	
	7	Упражнения на развитие мышц ног.	
	8	Упражнения на гибкость назад.	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			2
			Всего: 68

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
3/7 класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала.		2
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.		32
	1	Упражнения для стоп. 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. 3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. 4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	
	2	Упражнения на развитие выворотности. 1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед. 1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. 2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. 3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. 4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	

		<p>1. «Уголок» из положения лежа.</p> <p>2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.</p> <p>3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.</p>	
	5	<p><i>Силовые упражнения для мышц спины.</i></p> <p>1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</p> <p>2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</p> <p>3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</p> <p>4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</p>	
	6	<p><i>Упражнения на растяжку ног.</i></p> <p>1. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</p> <p>2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.</p> <p>3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.</p>	
	7	<p><i>Упражнения на развитие шага.</i></p> <p>1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</p> <p>4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</p>	Содержание учебного материала.		30
	1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.</p> <p>2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.</p> <p>3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	2	<i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i>	

		<p>1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.</p>	
	3	<p><i>Упражнение на осанку.</i></p> <p>1. Сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно.</p> <p>2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.</p> <p>3. Лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.</p>	
	4	<p><i>Упражнения на равновесие:</i></p> <p>1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.</p>	
	5	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<p>Раздел 4. Повторение пройденного</p>	Содержание учебного материала.		2
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на выворотность.	
	3	Упражнения на гибкость вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку и развитие шага.	
	7	Упражнения на развитие мышц ног.	
	8	Упражнения на гибкость назад.	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			2
Всего:			68

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
4/8 класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала.		2
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.		42
	1	Упражнения для стоп. 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. 3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. 4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	
	2	Упражнения на развитие выворотности. 1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед. 1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. 2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. 3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. 4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	

		<p>1. «Уголок» из положения лежа.</p> <p>2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.</p> <p>3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.</p>	
	5	<p><i>Силовые упражнения для мышц спины.</i></p> <p>1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</p> <p>2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</p> <p>3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</p> <p>4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</p>	
	6	<p><i>Упражнения на растяжку ног.</i></p> <p>1. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</p> <p>2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.</p> <p>3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.</p>	
	7	<p><i>Упражнения на развитие шага.</i></p> <p>1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</p> <p>4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</p>	Содержание учебного материала.		20
	1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.</p> <p>2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.</p> <p>3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	2	<i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i>	

		<p>1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.</p>	
	3	<p><i>Упражнение на осанку.</i></p> <p>1. Сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно.</p> <p>2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.</p> <p>3. Лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.</p>	
	4	<p><i>Упражнения на равновесие:</i></p> <p>1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.</p>	
	5	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<p>Раздел 4. Повторение пройденного</p>	Содержание учебного материала.		2
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на выворотность.	
	3	Упражнения на гибкость вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку и развитие шага.	
	7	Упражнения на развитие мышц ног.	
	8	Упражнения на гибкость назад.	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			2
Всего:			68

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
1	2		3
5/9 класс			
Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала.		2
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.		34
	1	Упражнения для стоп. 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. 3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. 4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полу – пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	
	2	Упражнения на развитие выворотности. 1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	
	3	Упражнения на развитие гибкости вперед. 1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. 2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. 3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. 4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	

		<p>1. «Уголок» из положения лежа.</p> <p>2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.</p> <p>3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.</p>	
	5	<p><i>Силовые упражнения для мышц спины.</i></p> <p>1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</p> <p>2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</p> <p>3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</p> <p>4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</p>	
	6	<p><i>Упражнения на растяжку ног.</i></p> <p>1. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</p> <p>2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.</p> <p>3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.</p>	
	7	<p><i>Упражнения на развитие шага.</i></p> <p>1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</p> <p>4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</p>	Содержание учебного материала.		28
	1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>1. Battement jete и grand battement jete лежа на спине, боку, животе.</p> <p>2. Лежа на спине ноги вверх поочередно одну ногу отвести в сторону и вернуть в исходное положение.</p> <p>3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	2	<i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i>	

		<p>1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).</p> <p>4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.</p>	
	3	<p><i>Упражнение на осанку.</i></p> <p>1. Сидя на пятках, сцепить руки за спиной в замок. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не сгибая локти, провести руки вперед и вернуть их обратно.</p> <p>2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.</p> <p>3. Лежа на животе, немного оторвать корпус наверх, отвести руки в стороны и приподнять максимально наверх, вернуться в и.п.</p>	
	4	<p><i>Упражнения на равновесие:</i></p> <p>1. releve с предметом на полупальцах и на одной ноге.</p>	
	5	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<p>Раздел 4. Повторение пройденного</p>	Содержание учебного материала.		2
	1	Упражнения для стоп.	
	2	Упражнения на выворотность.	
	3	Упражнения на гибкость вперед.	
	4	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.	
	5	Силовые упражнения для мышц спины.	
	6	Упражнения на растяжку и развитие шага.	
	7	Упражнения на развитие мышц ног.	
	8	Упражнения на гибкость назад.	
Промежуточная аттестация. Контрольный урок			2
Всего:			68

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика обучающийся должен обладать следующими результатами:

Личностные результаты:

- организовывать и проводить занятия средствами основной гимнастики с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических упражнений, в том числе упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки выполнения гимнастических упражнений и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять эти умения в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

- овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в том числе при выполнении гимнастических упражнений и игровых заданий, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития;
- способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения гимнастических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использование знаний и умений в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

- освоение гимнастических упражнений, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, в том числе при выполнении гимнастических упражнений, отбор способов их исправления;
- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии основной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, регулярное выполнение гимнастических упражнений, оздоровительные мероприятия, подвижные и развивающие игры, игровые задания);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим развитием, величиной физических нагрузок, личными данными мониторинга здоровья (соотношения длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр, игровых заданий Программы; планирование занятий гимнастическими упражнениями в расписании дня; организация отдыха и досуга с

использованием средств основной гимнастики Программы, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;

- изложение фактов истории развития олимпийского движения, значения регулярного выполнения основной гимнастики в жизнедеятельности человека, роли и места оздоравливающих технологий в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств/способностей и специальных навыков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка комплексов на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективной оценки техники выполнения гимнастических упражнений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка динамики развития физических качеств и способностей, как результата собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; соблюдение техники выполнения гимнастических упражнений.

В процессе освоения учебного предмета у обучающихся должны формироваться общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК).

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

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебного предмета УПО.09.01 Гимнастика требует наличия учебного кабинета математика.

Оборудование учебного кабинета:

- стол и стул для преподавателя;
- столы и стулья для обучающихся;
- ученическая доска;
- раздаточный материал.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- мультимедийный проектор;
- персональный компьютер(ноутбук);
- интерактивная доска.

7.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей и обучающихся:

1. Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: учебник. М.: ИНФРА-М; Минск: Новое знание, 2022. - 335 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебное пособие. Красноярск, 2022 год.

Дополнительные источники:

Для преподавателей и обучающихся:

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.

2. Баженова Н.А. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Н.А. Баженова. – Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – 212 с.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2021. – 110 с.
4. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие / Р.В. Соколовский, Л.В. Соколовская. – 2-е изд. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013. – 124 с.

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол предметно-цикловой комиссии № _____ от « ____ » _____ 202__ г.