

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**

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

## **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
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
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	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
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	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>0</b>

**2/6 класс**

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
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	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
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	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>0</b>

**3/7 класс**

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
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	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
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	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>0</b>

**4/8 класс**

<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</b>		
	<b>Всего учебных занятий</b>	<b>в том числе</b>	
		<b>аудиторные</b>	<b>самостоятельная работа</b>
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	1	1	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	
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	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
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	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>0</b>

**5/9 класс**

Наименование раздела	Количество часов, отведенных на освоение программного материала		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		аудиторные	самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Из истории гимнастики. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	1	1	
<b>1.2. Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
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	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
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	
<b>Раздел 4. Повторение пройденного.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1. Повторение пройденного.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>0</b>

## 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								
	<b>1/5 класс</b>									
<b>Раздел 1.</b> Введение. Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td>Техника безопасности, введение в образовательную программу.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Из истории гимнастики.</td></tr> </table>	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	3	Из истории гимнастики.	2		
1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.									
2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.									
3	Из истории гимнастики.									
<b>Раздел 2.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td> <p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.</p> <p>2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.</p> <p>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.</p> <p>4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.</p> </td></tr> <tr> <td>2</td><td> <p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.</p> <p>2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;</p> <p>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.</p> </td></tr> <tr> <td>3</td><td> <p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.</p> <p>2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</p> <p>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).</p> <p>4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.</p> </td></tr> <tr> <td>4</td><td> <p><i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i></p> <p>1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</p> </td></tr> </table>	1	<p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.</p> <p>2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.</p> <p>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.</p> <p>4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.</p>	2	<p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.</p> <p>2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;</p> <p>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.</p>	3	<p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.</p> <p>2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</p> <p>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).</p> <p>4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.</p>	4	<p><i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i></p> <p>1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</p>	38
1	<p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.</p> <p>2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.</p> <p>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.</p> <p>4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.</p>									
2	<p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.</p> <p>2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;</p> <p>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.</p>									
3	<p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.</p> <p>2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</p> <p>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).</p> <p>4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.</p>									
4	<p><i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i></p> <p>1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</p>									

		<p>2. «Уголок» из положения – сидя, колени подтянуть к груди.      3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.</p>	
	5	<p><i>Силовые упражнения для мышц спины.</i></p> <p>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.</p>	
	6	<p><i>Упражнения на растяжку ног.</i></p> <p>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.</p>	
	7	<p><i>Упражнения на развитие шага.</i></p> <p>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.</p>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>		<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	
		<p>1    <i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>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.</p>	
		<p>2    <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».      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 упервшись в нее, подать бедра сильно вперед.</p>	
		<p>3    <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.      2. Упереться руками в стену и опустить корпус вниз параллельно полу, толкая грудную клетку вперед и вернуться в и.п.</p>	

		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.	
<b>Раздел 4.</b> <b>Повторение пройденного</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	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.	
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>			<b>2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>68</b>

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>		<b>Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)</b>
<b>1</b>			<b>3</b>
<b>2/6 класс</b>			
<b>Раздел 1.</b> Введение. Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
<b>Раздел 2.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	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 позиций 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 удержать 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.	38
	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>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	24
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 упервшись в нее, подать бедра сильно вперед.</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	<i>Прыжки.</i> 1.Temps sauté по VI позиции. 2. Подскoki 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.	
<b>Раздел 4.</b> Повторение пройденного		<b>Содержание учебного материала.</b> 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.	2
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>			2
		<b>Всего:</b>	<b>68</b>

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>		<b>Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>3/7 класс</b>			
<b>Раздел 1.</b> Введение. Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
<b>Раздел 2.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	<p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).</p> <p>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.</p> <p>3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.</p> <p>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.</p>	
	2	<p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1. «Лягушка» с наклоном вперед.</p> <p>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.</p> <p>3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</p>	32
	3	<p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.</p> <p>2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
	4	<i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i>	

	<p>1. «Уголок» из положения лежа.      2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.      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.      2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).      3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).      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 удержать 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.      2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.      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. Проделать 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.      2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.      3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.      4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:          а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>		<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>
1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>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.      3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	<p><i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i></p>	
		30

	<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 полушагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<b>Раздел 4.</b> Повторение пройденного	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1 Упражнения для стоп.</p> <p>2 Упражнения на выворотность.</p> <p>3 Упражнения на гибкость вперед.</p> <p>4 Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>5 Силовые упражнения для мышц спины.</p> <p>6 Упражнения на растяжку и развитие шага.</p> <p>7 Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>8 Упражнения на гибкость назад.</p>	2
	<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>		<b>Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>4/8 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b> Введение. Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
<b>Раздел 2.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	<p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).</p> <p>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.</p> <p>3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.</p> <p>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.</p>	
	2	<p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1. «Лягушка» с наклоном вперед.</p> <p>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.</p> <p>3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</p>	42
	3	<p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.</p> <p>2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
	4	<i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i>	

	<p>1. «Уголок» из положения лежа.      2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.      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.      2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).      3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).      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 удержать 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.      2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.      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. Проделать 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.      2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.      3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.      4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:          а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>		<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>
1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>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.      3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	<p><i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i></p>	

	<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 полушагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<b>Раздел 4.</b> Повторение пройденного	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	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.
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>		2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>		<b>Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>5/9 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b> Введение. Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	Техника безопасности, введение в образовательную программу.	
	2	Гигиена на занятиях физической культурой и гимнастикой.	
	3	Из истории гимнастики.	
<b>Раздел 2.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	<p><i>Упражнения для стоп.</i></p> <p>1. Relevé на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).</p> <p>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.</p> <p>3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.</p> <p>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.</p>	
	2	<p><i>Упражнения на развитие выворотности.</i></p> <p>1. «Лягушка» с наклоном вперед.</p> <p>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.</p> <p>3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</p>	34
	3	<p><i>Упражнения на развитие гибкости вперед.</i></p> <p>1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.</p> <p>2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
	4	<i>Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.</i>	

	<p>1. «Уголок» из положения лежа.      2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.      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.      2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).      3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).      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 удержать 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.      2. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.      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. Проделать 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.      2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.      3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.      4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:          а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>		<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>
1	<p><i>Упражнения на развитие мышц ног.</i></p> <p>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.      3. Battement releve lent, grand battement jete лежа на спине, боку и в позе «Сфинкс».</p>	
	<p><i>Упражнения на развитие гибкости назад.</i></p>	

	<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 полушагате с поочередной сменой ног.</p> <p>2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.</p> <p>3. «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.</p> <p>4. Прыжок в шпагат.</p>	
<b>Раздел 4.</b> Повторение пройденного	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	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.
<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок</b>		2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

## **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 выполнения 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 распорядке 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 оздоровливающих 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-циклической комиссии № _____ от «____»_____ 202__ г.