

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Московский Губернский колледж искусств»  
Красногорский филиал (Хореографическое училище)

РАССМОТРЕНО

ПЦК общеобразовательных  
Дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2024

Председатель

Н.В.Смирнова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
ГАПОУ МО «МГКИ»

Протокол № 1 от 30.08.2024

Председатель

Т.А. Надаховская

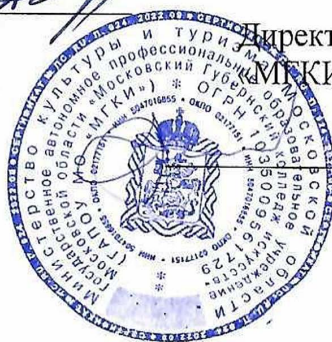
УТВЕРЖДАЮ:

Педагогическим советом  
ГАПОУ МО «МГКИ»

Протокол № 1  
От 30.08.2024

Директор ГАПОУ МО  
«МГКИ»

Р.А.Хусеинов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Гимнастика»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Химки  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по Гимнастике представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по Гимнастика учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по Гимнастике рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по Гимнастике является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по Гимнастике данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по Гимнастике определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по Гимнастике заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по Гимнастике на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета Гитмнастика, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по Гимнстике представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, –136 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 КЛАСС**

**Раздел 1. Воспитание осанки. Развитие силы мышц корпуса, ног, стопы**

##### **Виды шагов**

Ходьба на месте или с продвижением вперед с чередованием прыжков на двух ногах.

Пружинящий шаг на полупальцах.

Шаги на полупальцах в полуприседе.

Приняв положение правильной осанки, шагать, удерживая на голове мешочек с песком.

##### **Виды бега**

Бег с высоким подниманием колена.

Бег сгибая голень назад.

Бег спиной.

Комбинирование различных видов бега.

### **Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса**

Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.

Быстрое и энергичное сгибание и выпрямление пальцев. Круговые движения кистью в лучезапястном суставе. Круговые движения рукой в локтевом суставе.

Сгибание и выпрямление рук в упоре стоя, в упоре на колени, лежа на бедрах.

Переводы палки или скакалки из горизонтального положения в вертикальное и обратно.

### **Упражнения для мышц туловища**

В различных исходных положениях медленно (с напряжением) наклоны, повороты и круговые движения туловищем.

Переходы из упора присев, переставляя руки. В упор лежа и снова в упор присев.

Из положения лежа на спине резким движением сесть в плотной группировке и лечь на спину, руки вверх.

В положении лежа на животе отведение прямых ног назад, одновременно поднимая голову и плечи вверх (прогибание).

Из положения лежа на спине, руки в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника (головой и ягодицами касаясь пола).

В положении седа, упор руками сзади, поочередное поднятие правой и левой ноги. Тоже, но с удержанием поднятой ноги в течении нескольких секунд.

Из положения лежа на спине, руки за головой, вверх или в стороны, поднятие и опускание прямых ног.

В положении лежа на животе поднятие ног назад поочередно и вместе.

## **Раздел 2. Развитие специальных физических качеств тела**

### **Упражнения для мышц ног**

Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы). Ходьба пружинным шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Сидя на полу сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой.

Поднимание на носки и опускание на всю стопу. Поднимание на полупальцы и удерживать несколько секунд.

Стоя на месте, перекатывание на стопах вперед и назад (с пятки на носок и обратно), не сгибая ног в коленях.

Полуприседание и приседание на всей стопе и на полупальцах (ноги вместе и врозь).

### **Упражнения на растягивание и гибкость**

Разведение и сведение лопаток, поднятие и опускание плеч, круговые движения плечами вперед и назад.

Круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскости.

Из стойки ноги вместе или врозь наклоны корпуса вперед и в сторону.

Из стойки ноги врозь, ноги вместе, рук вверх, наклон вперед с захватом голеней.

Из седа с прямыми ногами (руки вверх. За голову) наклоны корпуса вперед.

Из седа поднимание одной ноги вперед, в сторону.

Из седа поднимание двух ног в стороны.

### **Раздел 3. Развитие растяжки, прыгучести, устойчивости**

#### **Упражнения у гимнастической стенки**

Выкруты (со скакалкой или палкой) в плечевых суставах (выполнять сначала медленно, а затем взмахом).

Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, опираясь прямыми руками на рейку на уровне груди, пружинящие наклоны вперед.

Из стойки вплотную спиной к стенке, держась прямыми руками за рейку, наклон вперед, до касания грудью бедер.

Из стойки спиной к стенке, взявшись за рейку на уровне головы, встать на носки и сильно прогнуться.

Из стойки ноги врозь спиной к стенке (на шаг от неё) наклон назад, перехватывая руками рейки вниз и обратно (не сгибая ног).

Стоя на коленях, руки вверх, перегиб назад до касания пола, бедра плотно прижаты к стене.

Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, держась за рейку на высоте груди или пояса, наклоны вперед.

Из стойки боком к стенке. Держась за рейку правой (левой) рукой, наклоны вправо (влево).

Из стойки лицом вплотную к стенке, наклон туловища назад, тоже самое стоя на коленях, хват на уровне груди.

Из седа на полу, лицом к стенке, стопы под нижней рейкой, полунаклоны и наклоны назад с различными положениями рук (за головой, в стороны, вверх).

В положении лежа на гимнастической скамейке, ноги закреплены за рейку, наклоны вперед и назад с различными положениями рук (на поясе, за голову, вверх).

В вися на гимнастической стенке поднимание и опускание согнутых и прямых ног.

В вися лицом к гимнастической стенке отведение ног назад.

Поднимание согнутой и прямой ноги вверх по стенке (с рейки на рейку до предельной высоты).

Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, одна нога (прямая) на рейке, руки в различных положениях (вверх, за головой, за спиной) наклоны вперед.

Стоя боком к стенке на расстоянии шага, одна нога (прямая) на рейке, руки в различных положениях (вверх, за головой, за спиной) наклоны вперед.

Стоя лицом к стенке 1 нога на рейке постепенно опускаться в шпагат.

## **Равновесие**

Ходьба на носках по гимнастической скамейке.

Стоя на одной ноге другую поднять вперед на 45 (90) градусов и удержать несколько секунд: а) с помощью у опоры, б) на середине зала.

Стоя на одной ноге другую поднять в сторону на 45 (90) градусов и удержать несколько секунд: а) с помощью у опоры, б) на середине зала.

Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно).

Прыжки с продвижением с различным положением стопы.

Трамплинные прыжки по VI позиции – маленькие прыжки без работы колен.

Трамплинные прыжки по I выворотной позиции – маленькие прыжки без работы колен.

Прыжки на двух ногах с гимнастической скакалкой, вращая вперед и назад.

## **Раздел 4. Развитие специальных физических качеств тела**

### **Упражнения на растягивание ног в шпагат**

Ходьба в наклоне, ноги врозь, с захватом голеней и без захвата.

Лежа на спине, ноги поднять в вертикальное положение и развести в стороны до касания носками пола.

Наклоны вперед и в сторону, сидя на лягушке. Растяжка вперед и в сторону за пятку, сидя в лягушке.

Растяжка, лёжа в сторону той же рукой, вперед – противоположной. Из различных исходных положений махи ногами вперед. Назад. В сторону.

В стойке ноги врозь пошире, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза вниз, постепенно увеличивая расстояние между стопами.

В стойке ноги врозь пошире, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза вниз, постепенно увеличивая расстояние между стопами. (Одна нога впереди, другая сзади и опуститься в «шпагат»).

Сидя и лежа на спине с согнутыми ногами, стопы сомкнуты, ладони на коленях – разведение колен (не разъединяя стопы).

### **Акробатические упражнения первого года обучения**

Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаат вперед в упор присев.

Из упора присев кувырок в группировке вперед в упор присев.

Из положения лежа на спине стойка на лопатках.

То же из положения упора присев, перекаатом назад.

Из положения лежа на спине «мост».

Опускание в «мост» из стойки ноги врозь, руки вверх.

## **6 КЛАСС**

**Раздел 5. Дальнейшее развитие физической силы мышц корпуса, ног, стопы.**

**Специальные упражнения для развития эластичности стопы.**

Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, стопы на себя по 6 позиции.1-2 Развернуть стопы в 1 позицию.3-4. Исходное положение. Повторить 20 раз.

Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, стопы на себя по 1 позиции.1-2 Вытянуть стопы 3-4 Исходное положение. Повторить 20 раз.

Исходное положение: лёжа на спине стопы развернуты по 1 позиции.1-2 Раскрыть ноги во 2 позицию.3-4 Исходное положение. Повторять 20 раз.

Исходное положение: лежа на животе, руки под лоб, стопы на себя по бпозиции.1-2 Развернуть стопы в 1 позицию. 3-4 Вытянуть стопы. 5-6 Вытянутые стопы по 6 позиции.7-8 Исходное положение. Повторять 20 раз.

### **Прыжки**

Чередование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением.

Прыжки «лягушкой».

Прыжки разножкой.

Широкий бег.

Бег с прямыми ногами вперед и назад.

Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки.

### **Упражнения для мышц туловища**

Из упора стоя согнувшись, переставляя руки, перейти в упор лежа и обратно.

В упоре лежа передвигаться в сторону (таз не опускать). То же самое в упоре сзади.

В упоре лежа одновременно поднимать руку вверх и одноименную ногу назад.

Из стойки на коленях, руки в т, поворот туловища направо, левую руку вверх, правую назад (до касания пальцами левой пятки). То же в левую сторону.

В положении лежа на спине, руки в стороны, круговые движения ногами.

В положении лежа на животе, поднимание корпуса вверх.

## **Раздел 6. Развитие гибкости, растянутости, прыгучести.**

### **Упражнения для мышц ног.**

Пружинящие покачивания на носках.

Из полу-приседа или приседа прыжок вверх, прогнувшись с приземлением в полу-присед или присед.

Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук.

Приседание на одной ноге с опорой на руки или одну.

Стоя выпад, встать на носок опорной ноги, другую ногу поднять назад; то же в быстром темпе.

Лежа на спине поднимание правой ноги на верх, сокращая стопы и вернуть в исходное положение, повторить с левой ноги.

Лежа на спине круг ногами en deohre, не отрывая таз от пола.

Из положения стоя на коленях махи правой ногой назад-вверх (ногу выпрямляя в колене) 16 раз то же левой ногой повторить.

Из положения стоя на коленях махи правой ногой назад-вверх (ногу выпрямляя вверх, затем согнуть в колене в «кольцо») 16 раз то же левой ногой повторить.

Исходное положение лежа на спине махи ногами в сторону, скрестно («ножницы»).

**Упражнение на растягивание и гибкость для мышц плечевого пояса и туловища.**

Из стойки ноги вместе, ноги врозь, пружинящие наклоны корпуса вперед (руками коснуться пола сзади стоп).

Лежа на животе прогнуться назад, руки в 3 позицию.

Стоя на коленях, перегиб корпуса назад до касания руками щиколотки.

Опускание в мост из положения стоя.

Из положения лежа на животе- «корзиночка» (с захватом голеней руками).

В стойке спиной к гимнастической стенке на шаг от неё, руки хватом снизу за рейку на высоте плеч, приседая. Выкрут в плечевых суставах (вначале выкрут выполнять поочередно в правом и левом суставах).

Из стойки ноги врозь спиной к гимнастической стенке (на расстоянии одного-двух шагов), руки вверх, наклон назад в «мост», перехватывая руками по рейкам вниз и обратно.

Стоя на коленях лицом к стенке прогнуться назад, опуская как можно ниже голову.

Сидя спиной к стене поднять правую ногу вверх левой рукой (стопа сокращенная), то же с левой ноги повторить.

Лежа на животе – руки за головой, партнер помогает прогнуться назад, держа его за локти.

Лежа животом вниз, бедра на гимнастической скамейке, корпус поднять наверх и удержать несколько счетов (руки в 2 или 3 позиции), партнер держит за стопы.

Лежа животом вниз, бедра на гимнастической скамейке корпус параллельно полу удержать несколько счетов (руки вытянуты вперед, параллельно полу), партнер держит за стопы.

**Раздел 7. Дальнейшее развитие гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости**

**Упражнения для мышц ног**

Сидя в «лягушке» разгибание одной ноги вперед и в сторону держась рукой за пятку или носок.

Из положения сед на полу ноги вместе переход через прямой шпагат до положения лежа на бедрах.

Махи ногами лежа на спине, боку или на животе с максимальной амплитудой.

Махи ногами у опоры с грузом во всех направлениях с остановкой в пиковой точке.

Лежа на спине или боку растяжка одноименной или противоположной рукой.



Продольный и поперечный шпагаты.

Развороты в шпагатах (продольный, поперечный, продольный) на полу.

Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнера из положения «лежа на спине».

### **Равновесие**

На полупальцах наклоны корпуса вперед и в сторону, приседание на полупальцах.

Наклоны корпуса на полупальцах вперед с захватом голеней.

Стойка на полупальцах свободная нога на 45 – 90 градусов, руки на 2-ой позиции, держать равновесие.

Стоять с закрытыми глазами на одной ноге.

Растяжка за пятку одноименной рукой в сторону.

Свободная нога в горизонтальном положении вперед.

Свободная нога в горизонтальном положении в сторону.

Свободная нога в горизонтальном положении назад.

## **Раздел 8. Развитие координации движений в более сложных упражнениях**

### **Прыжки**

Чередование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением.

Прыжки «лягушкой».

Прыжки разножкой.

Прыжки со сменой ног в воздухе (по 5 позиции), с продвижением вперед.

Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Прыжки по 1-ой позиции с прямыми коленями.

### **Акробатические упражнения второго года обучения**

Серия кувырков вперед.

Стойка на руках (с поддержкой) махом одной и толчком другой ноги.

«Мост» опусканием назад (выполнять самостоятельно).

«Шпагат» без опоры во всех направлениях.

Кувырок вперед в длину с места и с разбега (мальчики)

Кувырок назад в группировке.

Переворот боком («колесо»).

Исходное положение лежа на животе перевернуться через бок на спину и обратно.

Исходное положение стоя на коленях перекат через бедра на живот, ноги поднять вверх, упор на грудь. (руки вдоль корпуса)

Исходное положение стойка на лопатках, махи поочередно правой, левой ногой.

## **7 КЛАСС**

### **Раздел 9. Продолжение работы над развитием мышечной силы, гибкости, растянутости**

**Специальная техническая подготовка третьего года обучения. Виды шагов и бега.**

Шаги на полупальцах, с остановкой и удержанием одной ноги на уровне 45° (выдержать паузу).

Бег по кругу на скакалке.

### **Упражнения для выворотности тазобедренных суставов**

Исходное положение: сидя на полу. «Лягушка». Наклоны в «лягушке».

Исходное положение: сидя на полу. «Лягушка» на полупальцах.

Исходное положение: сидя на полу. Сидя в шпагате (на правой ноге) повернуться на левую ногу через поперечный шпагат. Повторение 20 раз.

Исходное положение: лежа на спине. Растягивание (лягушки) в парах.

Demi-plié лежа на спине. Demi-plié лежа на животе.

Лежа на спине ronds ногой, согнутой в коленном суставе. Лежа на спине ronds прямой ногой.

### **Упражнения для мышц туловища**

Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднятие ног на 90° и опускание их направо и влево.

Из положения лежа на животе поднятие корпуса и повороты в стороны (руки за голову, прямо вверх).

Из положения лежа на спине, руки в стороны, переход в сед углом (без помощи рук).

Из положения лежа на спине подъем корпуса в сед, одновременно поднимая правую ногу вверх, руки вперед (угол) и лечь в исходное положение. Повторить всё с левой ноги. Повторить то же, но поднять обе ноги.

То же упражнение, но исходное положение лежа на животе.

Исходное положение лежа на гимнастической скамейке животом в низ, подъем корпуса на верх, руки в 3 позиции (удержать несколько секунд).

Из положения сед, руки в стороны, отклонить корпус назад (как можно дальше, сохранив ровную спину) удерживать несколько секунд (партнер удерживает ноги, стопы прижать к полу).

### **Упражнения для подвижности тазобедренных суставов**

Demi ronds левой и правой ногами поочередно на 90°.

Demi ronds одновременно двумя ногами на 90°.

Ronds поочередно каждой ногой: вперед, в сторону, вниз; в сторону, вперед, вниз на 45°.

## **Раздел 10 Развитие прыгучести, устойчивости**

### **Упражнения для укрепления косых мышц живота**

Лежа на боку: «ножницы».

Лежа на боку: поочередное поднятие ног на 45° от пола.

Лежа на боку: поднятие туловища к ногам (ноги фиксирует партнер).

Лежа на боку: обе ноги подняты от пола (разворот ног из 6 позиции в 1 позицию) 30 раз.

Лежа на спине «стульчик» с поворотом.

Поднятие корпуса с поворотом.

### **Упражнения для мышц ног**

Приседание на одной ноге, другую поднять вперед (без опоры руками).

Исходное положение лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх на 90° – ножницы ногами 3 раза и махи в сторону до касания пола.

Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками.

Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы.

Подтягивание на мышцах ног вверх из поперечного шпагата без помощи рук.

Из положения «шпагат» правой ногой вперед, повернуться в «шпагат» на левую ногу через поперечный шпагат и переход обратно.

Стоя лицом к гимнастической стенке (у бортика), держась руками за рейку на уровне пояса или бедер, поднять согнутую ногу и, скользя ею вверх по бортику, выпрямить её. То же с прогибанием корпуса назад.

Стоя боком к стенке на правой ноге, левую ногу согнуть, и взявшись левой рукой снизу за пятку, выпрямлять ногу вперед, в сторону и назад.

Шпагаты с прямой спиной во всех направлениях.

Мах левой ногой через сторону назад из положения «сед на бедре – правая нога впереди».

Мах левой ногой через сторону вперед из положения «сед на бедре – правая нога сзади».

Мах правой ногой через сторону вперед из положения «сед на бедре – левая нога сзади».

Мах правой ногой через сторону назад из положения «сед на бедре – левая нога сзади».

## **Раздел 11. Развитие координации движений**

### **Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и туловища**

В положении ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола.

Из упора лежа на бедрах (животом к полу), прогибаясь назад согнуть ногу, захватить рукой щиколотку, поднять ногу повыше; тоже - захватить руками обе ноги.

«Волна» в грудном отделе туловища.

Мост с одной ногой наверх.

Ходьба в мостиках в любом направлении.

Мост с упором на локти, ноги в коленях выпрямить.

Наклон туловища назад из положения «лежа на животе» и переход в стойку на груди – ноги вверх.

Наклон корпуса в бок (до горизонтали) из положения «боковое равновесие» – с помощью.

### **Упражнения для укрепления голеностопного сустава с резиновым бинтом**

Сидя на полу сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе поочередно по 6 и 1 позициям. В медленном и быстром темпах.

Вращения стопы в голеностопном суставе вправо и влево.

**Маховые упражнения для развития шага вперед с утяжелителями лежа на полу**

Маховые упражнения ногами (лежа на спине).

Поочередное поднимание ног вперед на 90° и выше в медленном темпе.

Поочередные броски ног вперед на 90° и выше.

Броски ногами вперед с задержкой в пиковой точке.

Броски и ловля ногу рукой в пиковой точке. Пружинистые махи ногой вперед.

## **Раздел 12. Акробатические упражнения третьего года обучения**

### **Упражнения в равновесие**

Ходьба на полупальцах с поворотами по гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Боковое равновесие одноименной рукой.

Равновесие в «кольцо».

Свободная нога в горизонтальном положении – вперед (на полупальцах).

Свободная нога в горизонтальном положении – в сторону (на полупальцах).

Свободная нога в горизонтальном положении – назад (на полупальцах).

### **Прыжки**

Многократные прыжки через препятствие.

Многократные прыжки с одной ноги на другую.

Прыжок в шпагат с двух ног.

Прыжки по диагонали с продвижением: «мячики», «трамплины», «зайчики».

Прыжки на скакалке простые и двойные на время.

## **Акробатические упражнения третьего года обучения**

Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

Шпагат без опоры руками.

Переворот боком («колесо») в обе стороны.

Кувырок назад с переходом в прямой шпагат

Медленный переворот вперед на две ноги – «перекидка» с поддержкой (девочки).

Стойка на лопатках («березка») махи ногой вперед до касания пола, поочередно (по 8 раз).

## **8 КЛАСС**

## **Раздел 13. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения.**

### **Гимнастика для выворотности ног**

Из положения сидя развороты стоп из 6 позиции в 1-ую позицию.

Из положения сидя вытягивание, раскрытие стоп.

Из положения лёжа на спине развороты стоп из 6 позиции в 1-ую позицию.

Из положения лёжа на спине вытягивание, раскрытие стоп.

Из положения лёжа на животе развороты, вытягивание, раскрытие стоп.

Упражнения для стоп с амортизатором.

### **Гимнастика для выворотности тазобедренных суставов**

Сидя на полу: «Лягушка».

Сидя на полу: «Наклоны в лягушке».

Сидя на полу: «Лягушка на полупальцах».

Сидя в шпагате: (на правой ноге) поворот на левую ногу через поперечный шпагат.

Лёжа на спине: Растягивание (лягушки) в парах.

Лёжа на спине: Demi-plié лежа на спине.

Лёжа на спине: Demi-plié; лежа на животе.

Лежа на спине ronds ногой, согнутой в коленном суставе.

Лежа на спине ronds прямой ногой.

#### **Раздел 14. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке**

##### **Упражнения для мышц туловища и ног**

Из положения лежа на животе на опоре (гимнастической скамейке), ноги закреплены, поднятие и опускание туловища с различным положением рук или с поворотом туловища.

Из положения лежа на животе на опоре, удержание туловища на 45 0и горизонтально, с различным положением рук.

Из положения седа на опоре (гимнастической скамейке), ноги закреплены, опускание и поднятие туловища с поворотом, с различным положением рук.

Из положения сед на опоре (гимнастической скамейке), ноги закреплены, удержание туловища на 450 с различным положением рук.

Из положения лежа на спине, руки за голову или вверх, переход в сед углом, к одной ноге присоединить другую.

Сед углом с различным положением ног и рук.

Из положения «лодочка» - качание.

##### **Упражнения на гимнастической стенке**

В висе спиной к гимнастической стенке поднятие прямых ног – 16 раз.

В висе спиной поднятие ног через «лягушку» в вис согнувшись – 8 раз.

В висе спиной «угол» - удержание – 15 секунд.

В висе спиной «ножницы» - попеременное поднятие ног.

В висе лицом отведение ног назад и удержание 10 секунд.

Растяжка по вертикальной рейке в шпагат, вперед, в сторону, назад.

Стоя спиной к стенке подъем ноги противоположной рукой вперед и с сторону.

Стоя лицом к стенке подъем ноги противоположной рукой назад в кольцо или шпагат.

Стоя лицом к стенке мах ногой назад в кольцо – поймать противоположной рукой.

#### **Раздел 15. Развитие равновесия**

##### **Упражнение на растягивание, гибкость и равновесие**

Волна туловища вперед и в сторону (последовательное сгибание и разгибание в суставах).

В положении «мост» выпрямляя ноги, прогнуться в плечевых суставах

«Мост» на одной руке.

«Мост» на одной ноге

Из положения лежа на животе махом руками вверх прогнуться – захват согнутых ног – «корзиночка».

Из положения лежа на животе «высокая лягушка» (колени согнуты под прямым углом) разгибание ног и прохождение через прямой шпагат в «складочку».

Из положения лежа на спине, ноги согнуты в «высокой лягушке», руки за пятки, раскрыть ноги в сторону, пружинные движения.

Из положения лежа на спине ноги вверх в 5 позиции, пружинное разведение ног в стороны.

Из положения лежа на спине мах ногой вперед с захватом противоположной рукой. То же на боку.

Шаг вперед, мах другой ногой назад, руки с опорой на пол.

Шаг вперед, мах другой ногой вперед, поймать противоположной рукой или двумя.

Мах ногой вперед в «шпагат». Лежа на спине «ножницы», руки вдоль корпуса.

Медленное поднимание ноги с грузом вперед, отведение ее в сторону, вниз и обратно вернуть в исходное положение.

### **Упражнения на равновесие**

Боковое равновесие с захватом противоположной рукой.

Равновесие в «кольцо» противоположной рукой

### **Маховые упражнения ног на 90°**

Лёжа на спине: поочередные махи. Чередование махов в пассе и махом прямой ноги.

Лёжа на спине: махи правой ногой затем левой.

Лёжа на боку: пунктирное поднимание ноги в сторону на 10°, 45°, 90°.

Лёжа на боку: Медленное поднимание ноги на 90°.

Лёжа на боку: Поочередное поднимание ноги в пассе и прямой ноги в сторону.

Лёжа на боку: Махи ногами в сторону на 90°.

## **Раздел 16 Дальнейшее развитие мышечной силы и выносливости.**

### **Продолжение работы над устойчивостью и координацией**

#### **Прыжки**

Широкий бег толчком одной ноги.

Прыжки «оленем» толчком двумя и одной ноги.

Прыжок «касясь».

Прыжок «кольцом».

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Прыжки на скакалке на время.

#### **Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и туловища**

В положении ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола.

Из упора лежа на бедрах (животом к полу), прогибаясь назад согнуть ногу, захватить рукой щиколотку, поднять ногу повыше; тоже - захватить руками обе ноги.

«Волна» в грудном отделе туловища.

Мост с одной ногой наверх.

Ходьба в мостиках в любом направлении.

Мост с упором на локти, ноги в коленях выпрямить.

Наклон туловища назад из положения «лежа на животе» и переход в стойку на груди – ноги вверх.

### **Акробатические упражнения четвертого года обучения**

Кувырок назад через плечо на одно колено или в равновесие.

Мост на одну ногу.

Переворот боком (колесо) с опорой на одну руку.

Стойка на руках.

Из положения «мост» на предплечьях толчком одной ноги переворот в стойку на одно колено.

### **Планируемые результаты освоения программы по гимнастике.**

#### **Личностные результаты:**

В результате изучения гимнастики на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие – **личностные результаты:**

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения занятий;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты:**

В результате изучения ритмики на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

анализировать влияние занятий на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;



описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты:**

#### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе (1-ый год обучения) обучающийся научится:

Выполнять требования безопасности на уроках гимнастики;

Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы расслабляющих упражнений, дыхательной и зрительной гимнастики;

Выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

Выполнять различные виды шагов, виды бега, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног: упражнения на растягивание и гибкость; равновесие; упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на растягивание ног в шпагат, акробатические упражнения первого года обучения.

#### **6 КЛАСС**

К концу обучения в 6 классе (2-ой год обучения) обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным и хореографическим нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий;

составлять и выполнять гимнастические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять упражнения с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять специальные упражнения для развития эластичности стопы, упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание и гибкость; для мышц плечевого пояса и туловища; упражнения на равновесие, прыжки, акробатические упражнения второго года обучения

### **7 КЛАСС**

К концу обучения в 7 классе (3-ой год обучения) обучающийся научится: объяснять положительное влияние занятий гимнастикой на воспитание профессиональных качеств обучающихся хореографических училищ;

выполнять упражнения с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Выполнять упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов, для мышц туловища; упражнения для укрепления косых мышц живота, на растягивание мышц плечевого пояса и туловища. Упражнения для укрепления голеностопного сустава с резиновым бинтом, маховые упражнения для развития шага вперед с утяжелителями лежа на полу; прыжки, акробатические упражнения третьего года обучения

### **8 КЛАСС**

К концу обучения в 8 классе (4-ый год обучения) обучающийся научится: выполнять гимнастические комбинации из ранее освоенных упражнений; выполнять гимнастические упражнения для выворотности ног, тазобедренных суставов; мышц туловища и ног; упражнения на растягивание, гибкость и равновесие; маховые упражнения ног на 90°; прыжки; упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и туловища; акробатические упражнения четвертого года обучения.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Воспитание осанки. Развитие силы мышц корпуса, ног, стопы</b>				
1.1	Виды шагов	1	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
1.2	Виды бега	1	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань,

				2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
1.3	Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса	3	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
1.4	Упражнения для мышц туловища	3	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
Итого по разделу		8	0	
<b>Раздел 2. Развитие специальных физических качеств тела</b>				
2.1	Упражнения для мышц ног.	4	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107606">https://e.lanbook.com/book/107606</a>
2.2	Упражнения на растягивание и гибкость	4	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 3. Развитие растяжки, прыгучести, устойчивости.</b>				
3.1	Упражнения у гимнастической стенки	5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.2	Равновесие	6	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
Итого по разделу		11		
<b>Раздел 4. Развитие специальных физических качеств тела</b>				
4.1	Упражнения на растягивание ног в шпагат	5	00	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
4.2	Акробатические	2	0	Библиотека МЭШ —

	<b>упражнения первого года обучения</b>			Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук (mos.ru)
	Итого по разделу	7		
	Общее количество часов по программе	34	0	

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Дальнейшее развитие физической силы мышц корпуса, ног, стопы</b>				
1.1	Специальные упражнения для развития эластичности стопы	2	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
1.2	Прыжки	2	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiye-fizicheskikh-dannyh-detey-nazanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiye-fizicheskikh-dannyh-detey-nazanyatiyah</a>
1.3	Упражнения для мышц туловища	4	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 2. Развитие гибкости, растянутости, прыгучести</b>				
2.1	Упражнения для мышц ног	4	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiye-fizicheskikh-dannyh-detey-nazanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiye-fizicheskikh-dannyh-detey-nazanyatiyah</a>
2.2	Упражнение на растягивание и гибкость для мышц плечевого пояса и туловища	4	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 3. Дальнейшее развитие гибкости, растянутости, прыгучести, устойчивости</b>				
3.1	Упражнения для мышц ног.	6	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708</a>
3.2	Равновесие	5	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708</a>
Итого по разделу		11		
<b>Раздел 4. Развитие координации движений в более сложных упражнениях</b>				

4.1	<b>Прыжки</b>	4	0	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
4.2	<b>Акробатические упражнения второго года обучения</b>	3	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259019">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259019</a>
Итого по разделу		7		
Общее количество часов по программе		34	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Продолжение работы над развитием мышечной силы, гибкости, растянутости</b>				
1.1	Специальная техническая подготовка третьего года обучения Виды шагов и бега.	2	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/132634">https://uchebnik.mos.ru/material/app/132634</a>
1.2	Упражнения для выворотности тазобедренных суставов	2	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
1.3	Упражнения для мышц туловища	2	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/62339">https://uchebnik.mos.ru/material/app/62339</a>
1.4	Упражнения для подвижности тазобедренных суставов	2	0	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 2. Развитие прыгучести, устойчивости</b>				
2.1	Упражнения для укрепления косых мышц живота	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;">https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;</a>
2.2	Упражнения для мышц ног	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;">https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 3. Развитие координации движений</b>				
3.1	Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и туловища	2	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;">https://uchebnik.mos.ru/app_player/171926?material_type=GameApp&amp;</a>
3.2	Упражнения для укрепления голеностопного сустава с резиновым бинтом	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708</a>
Итого по разделу		11		
<b>Раздел 4. Акробатические упражнения третьего года обучения</b>				
4.1	Упражнения в равновесие	2	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708</a>
4.2	Прыжки	2	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7112708</a>

4.3	Акробатические упражнения третьего года обучения	3	0	Библиотека МЭШ — Акробатические упражнения (mos.ru)
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения.</b>				
1.1	Специальная техническая подготовка	8	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 2. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке</b>				
2.1	Упражнения на гимнастической скамейке	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
2.2	Упражнения на гимнастической стенке	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 3. Развитие равновесия</b>				
3.1	Развитие равновесия	11	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
Итого по разделу		11		
<b>Раздел 4. Дальнейшее развитие мышечной силы и выносливости. Продолжение работы над устойчивостью и координацией</b>				
4.1	развитие мышечной силы и выносливости	4	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
4.2	Упражнения над устойчивостью и координацией	3	0	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338">https://uchebnik.mos.ru/material_view/at_omic_objects/10644338</a>
Итого по разделу		7		
Общее количество часов		34		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание
1	Ходьба на месте или с продвижением вперед с чередованием прыжков на двух ногах. Наклоны головы вперед,	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/bo">https://e.lanbook.com/bo</a>	Повторение правил безопасности при



	назад, влево, вправо. В различных исходных положениях медленно (с напряжением) наклоны, повороты и круговые движения туловищем.		ok/107589	выполнении упражнений
2	Пружинящий шаг на полупальцах. Повороты головы налево, направо. Переходы из упора присев, переставляя руки, в упор лежа и снова в упор присев.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ пройденных движений
3	Шаги на полупальцах в полуприседе. Круговые движения головой. Из положения лежа на спине резким движением сесть в плотной группировке и лечь на спину, руки вверх.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Подготовка к показу
4	Приняв положение правильной осанки, шагать, удерживая на голове мешочек с песком. В положении лежа на животе отведение прямых ног назад, одновременно поднимая голову и плечи вверх (прогибание).	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
5	Бег с высоким подниманием колена. Круговые движения кистью в лучезапястном суставе. Из положения лежа на спине, руки в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника (головой и ягодицами касаясь пола).	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики
6	Бег сгибая голень назад. Круговые движения рукой в локтевом суставе. В положении седа, упор руками сзади, поочередное поднятие правой и левой ноги.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Повторение правил профилактики травматизма при занятиях гимнастикой
7	Бег спиной. Сгибание и выпрямление рук в упоре стоя, в упоре на колени, лежа на бедрах. Из положения лежа на спине, руки за головой, вверх или в стороны, поднятие и опускание прямых ног.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Подготовка к показу
8	Комбинирование различных видов бега. Переводы палки или скакалки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. В положении лежа на животе поднятие ног назад поочередно и вместе.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила разогрева мышц спины
9	Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим	Анализ пройденных

	стороне стопы). Разведение и сведение лопаток, поднимание и опускание плеч, круговые движения плечами вперед и назад.		доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	движений
10	Ходьба пружинным шагом. Круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскости.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
11	Ходьба с высоким подниманием бедра. Из стойки ноги вместе или врозь наклоны корпуса вперед и в сторону	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Повторить понятия: координационные способности, вестибулярный аппарат
12	Сидя на полу сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой. Из стойки ноги врозь, ноги вместе, рук вверх, наклон вперед с захватом голеней.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила самостоятельного выполнения упражнений на выносливость
13	Поднимание на носки и опускание на всю стопу. Из седа с прямыми ногами (руки вверх. за голову) наклоны корпуса вперед.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
14	Поднимание на полупальцы и удержать несколько секунд. Из седа поднимание одной ноги вперед, в сторону	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила разогрева стоп

			<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	
15	Стоя на месте, перекачивание на стопах вперед и назад (с пятки на носок и обратно), не сгибая ног в коленях. Из седа поднимание двух ног в стороны.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
16	Полуприседание и приседание на всей стопе и на полупальцах (ноги вместе и врозь).	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила самостоятельного выполнения упражнений на пресс
17	Выкруты (со скакалкой или палкой) в плечевых суставах (выполнять сначала медленно, а затем взмахом). Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, одна нога (прямая) на рейке, руки в различных положениях (вверх, за головой, за спиной) наклоны вперед. То же, стоя боком к стенке, наклоны в сторону	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
18	Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, опираясь прямыми руками на рейку на уровне груди, пружинящие наклоны вперед. Стоя лицом к стенке 1 нога на рейке постепенно опускаться в шпагат.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Питание и двигательный режим
19	Из стойки вплотную спиной к стенке, держась прямыми руками за рейку, наклон вперед, до	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила расслабления после нагрузок

	касания грудью бедер. Стоя на одной ноге другую поднять вперед на 45 (90) градусов и удержать несколько секунд: а) с помощью у опоры, б) на середине зала.		<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	
20	Из стойки спиной к стенке, взявшись за рейку на уровне головы, встать на носки и сильно прогнуться. Стоя на одной ноге другую поднять в сторону на 45 (90) градусов и удержать несколько секунд: а) с помощью у опоры, б) на середине зала.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила разогрева мышц, связок
21	Из стойки ноги врозь спиной к стенке (на шаг от неё) наклон назад, перехватывая руками рейки вниз и обратно (не сгибая ног). Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно).	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
22	Стоя на коленях, руки вверх, перегиб назад до касания пола, бедра плотно прижаты к стене. Прыжки с продвижением с различным положением стопы.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
23	Из стойки лицом к стенке на расстоянии одного шага, держась за рейку на высоте груди или пояса, наклоны вперед. Трамплинные прыжки по VI позиции – маленькие прыжки без	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики

	работы колен.		<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">81- %D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	
24	Из стойки боком к стенке. держась за рейку правой (левой) рукой, наклоны вправо (влево).	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
25	Из стойки лицом вплотную к стенке, наклон туловища назад, тоже самое стоя на коленях, хват на уровне груди. Из седа на полу, лицом к стенке, стопы под нижней рейкой, полунаклоны и наклоны назад с различными положениями рук (за головой, в стороны, вверх).	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики
26	В положении лежа на гимнастической скамейке, ноги закреплены за рейку, наклоны вперед и назад с различными положениями рук (на поясе, за голову, вверх). Трамплинные прыжки по I выворотной позиции – маленькие прыжки без работы колен.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755</a>	Анализ пройденных движений
27	В висе на гимнастической стенке поднимание и опускание согнутых и прямых ног. В висе лицом к гимнастической стенке отведение ног назад. Поднимание согнутой и прямой ноги вверх по стенке (с рейки на рейку до предельной высоты). Прыжки на двух ногах с гимнастической скакалкой, вращая вперед и назад.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755</a>	Подготовка к показу
28	Ходьба в наклоне, ноги врозь, с захватом голеней и без захвата. Лежа на спине, ноги поднять в	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/</a>	Анализ пройденных движений

	вертикальное положение и развести в стороны до касания носками пола.		10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah	
29	Наклоны вперед и в сторону, сидя на лягушке. Растяжка вперед и в сторону за пятку, сидя в лягушке.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений
30	Растяжка, лёжа в сторону той же рукой, вперед – противоположной. Из различных исходных положений махи ногами вперед. Назад. В сторону	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
31	В стойке ноги врозь пошире, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза вниз, постепенно увеличивая расстояние между стопами. То же, но одна нога впереди, другая сзади и опуститься в «шпагат».	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
32	Сидя и лежа на спине с согнутыми ногами, стопы сомкнуты, ладони на коленях – разведение колен (не разъединяя стопы).	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений
33	Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаат вперед в упор присев. Из упора присев кувырок в группировке вперед в упор присев.	1	Кувырок вперед в группировке (mos.ru) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru">Библиотека МЭШ — Акробатическая связка (mhttps://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru)</a>	Анализ пройденных движений
34	Из положения лежа на спине стойка на лопатках. То же из положения упора присев, перекаатом назад. Из положения лежа на спине «мост». Опускание в «мост» из стойки ноги врозь, руки вверх.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru">Библиотека МЭШ — Акробатическая связка (mhttps://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru)</a>	Правила выполнения шпагата
	Всего за год обучения	34		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание
1	Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, стопы на себя	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?search=ЛАЗ">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?search=ЛАЗ</a>	Гимнастическая терминология

	по 6 позиции.1-2. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки, перейти в упор лежа и обратно.		<a href="#">АНЬЕ%20%20ПО%20КАНАТУ</a>	
2	Развернуть стопы в 1 позицию.3-4. Исходное положение. Повторить 20 раз. В упоре лежа передвигаться в сторону (таз не опускать). То же самое в упоре сзади.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/87973">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/87973</a>	Подготовка к показу
3	Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, стопы на себя по 1 позиции.1-2 Вытянуть стопы 3-4 Исходное положение. Повторить 20 раз. В упоре лежа одновременно поднимать руку вверх и одноименную ногу назад	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Профилактика травматизма при занятиях гимнастикой
4	Исходное положение: лёжа на спине стопы развернуты по 1 позиции.1-2 Раскрыть ноги во 2 позицию.3-4 Исходное положение. Повторять 20 раз.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ пройденных движений
5	Исходное положение: лежа на животе, руки под лоб, стопы на себя по 6позиции.1-2 Развернуть стопы в 1 позицию. 3-4 Вытянуть стопы. 5-6 Вытянутые стопы по 6 позиции.7-8 Исходное положение. Повторять 20 раз. Из стойки на коленях, руки в т, поворот туловища направо, левую руку вверх, правую назад (до касания пальцами левой пятки).	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Оказание первой помощи при легких травмах
6	Чередование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки «лягушкой». Из стойки на коленях, руки в т, поворот туловища налево, правую руку вверх, левую назад (до касания пальцами правой	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067</a>	Подготовка к показу

	пятки).			
7	Прыжки разножкой. Широкий бег. Бег с прямыми ногами вперед и назад. В положении лежа на спине, руки в стороны, круговые движения ногами.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067</a>	Анализ пройденных движений
8	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки. В положении лежа на животе, поднимание корпуса вверх.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2224067</a>	Влияние физических упражнений на функцию дыхания
9	Пружинящие покачивания на носках. Исходное положение лежа на спине махи ногами в сторону, скрестно («ножницы»). Из стойки ноги вместе, ноги врозь, пружинящие наклоны корпуса вперед (руками коснуться пола сзади стоп). Лежа животом вниз, бедра на гимнастической скамейке корпус параллельно полу удерживать несколько счетов (руки вытянуты перед, параллельно полу), партнер держит за стопы.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения силовых упражнений
10	Из полу-приседа или приседа прыжок вверх, прогнувшись с приземлением в полу-присед или присед. Лежа на животе прогнуться назад, руки в 3 позицию.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
11	Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук. Стоя на коленях, перегиб корпуса назад до касания руками щиколотки. Лежа животом вниз, бедра на гимнастической скамейке, корпус поднять вверх и удерживать несколько счетов (руки в 2 или 3 позиции), партнер держит за стопы.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения скоростных упражнений
12	Приседание на одной ноге с опорой на руки или одну. Стоя выпад, встать на носок опорной ноги, другую ногу поднять назад; то же в быстром темпе. Опускание в мост из положения стоя. Из положения лежа на животе- «корзиночка» (с захватом голени руками).	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений
13	Лежа на спине поднимание	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn-">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn-</a>	Правила



	правой ноги на верх, сокращая стопы и вернуть в исходное положение, повторить с левой ноги. В стойке спиной к гимнастической стенке на шаг от неё, руки хватом снизу за рейку на высоте плеч, приседая. Выкрут в плечевых суставах (вначале выкрут выполнять поочередно в правом и левом суставах).		<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	безопасности при выполнении упражнений
14	Лежа на спине круг ногами en deohre, не отрывая таз от пола. Из стойки ноги врозь спиной к гимнастической стенке (на расстоянии одного-двух шагов), руки вверх, наклон назад в «мост», перехватывая руками по рейкам вниз и обратно.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
15	Из положения стоя на коленях махи правой ногой назад-вверх (ногу выпрямляя в колене) 16 раз то же левой ногой повторить. Стоя на коленях лицом к стенке прогнуться назад, опуская как можно ниже голову. Сидя спиной к стене поднять правую ногу вверх левой рукой (стопа сокращенная), то же с левой ноги повторить.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила выполнения упражнений по парам
16	Из положения стоя на коленях махи правой ногой назад-вверх (ногу выпрямляя вверх, затем согнуть в колене в «кольцо») 16 раз то же левой ногой повторить. Лежа на животе – руки за головой, партнер помогает прогнуться назад, держа его за локти.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Повторение терминологии
17	Сидя в «лягушке» разгибание одной ноги вперед и в сторону держась рукой за пятку или носок.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Работа мышц при выполнении упражнений

			<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	
18	Из положения сед на полу ноги вместе переход через прямой шпагат до положения лежа на бедрах.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Работа мышц при выполнении упражнений
19	Махи ногами лежа на спине, боку или на животе с максимальной амплитудой.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила выполнения силовых упражнений
20	Махи ногами у опоры с грузом во всех направлениях с остановкой в пиковой точке.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
21	Лежа на спине или боку растяжка одноименной или противоположной рукой.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила выполнения упражнений по парам
22	Продольный и поперечный шпагаты. Развороты в шпагатах (продольный, поперечный, продольный) на полу.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Гимнастическая терминология

			<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	
23	Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнера из положения «лежа на спине».	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила выполнения страховки в работе по парам
24	На полупальцах наклоны корпуса вперед и в сторону, приседание на полупальцах. Растяжка за пятку одноименной рукой в сторону свободная нога в горизонтальном положении назад	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений
25	Наклоны корпуса на полупальцах вперед с захватом голеней. Растяжка за пятку одноименной рукой в сторону, свободная нога в горизонтальном положении в сторону	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
26	Стойка на полупальцах свободная нога на 45 – 90 градусов, руки на 2-ой позиции, держать равновесие	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ урока
27	Стоять с закрытыми глазами на одной ноге. Растяжка за пятку одноименной рукой в сторону свободная нога в горизонтальном положении вперед.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
28	Прыжки «лягушкой». Серия кувырков вперед.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила выполнения страховки в работе по парам
29	Прыжки разножкой. Стойка на руках (с поддержкой) махом одной и толчком другой ноги.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B</a>	Гимнастическая терминология

			В%0%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BВ%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/	
30	Прыжки со сменой ног в воздухе (по 5 позиции), с продвижением вперед.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BВ%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BВ%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BВ%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BВ%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
31	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки. «Мост» опусканием назад (выполнять самостоятельно). «Шпагат» без опоры во всех направлениях.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Оказание первой помощи при легких травмах
32	Прыжки по 1-ой позиции с прямыми коленями. Кувырок вперед в длину с места и с разбега (мальчики). Кувырок назад в группировке.	1	Библиотека МЭШ — Акробатическая связка (mos.ru)	Влияние физических упражнений на функцию дыхания
33	Переворот боком («колесо»). Исходное положение лежа на животе перевернуться через бок на спину и обратно.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8570947">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8570947</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
34	Исходное положение стоя на коленях перекат через бедра на живот, ноги поднять вверх, упор на грудь (руки вдоль корпуса). Исходное положение стойка на лопатка, махи поочередно правой, левой ногой	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
	Всего за год обучения	34		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание
1	Шаги на полупальцах, с остановкой и удержанием одной ноги на уровне 45° (выдержать паузу). Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднятие ног на 90° и опускание их направо и влево.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2125327?menuRefeller=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2125327?menuRefeller=catalogue</a>	Гимнастическая терминология
2	Бег по кругу на скакалке. Из положения лежа на животе поднятие корпуса и повороты в стороны (руки за голову, прямо вверх).	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2125327?menuRefeller=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2125327?menuRefeller=catalogue</a>	Подготовка к показу
3	Исходное положение: сидя на полу. «Лягушка». Наклоны в «лягушке». Из положения лежа на спине, руки в стороны, переход в сед углом (без помощи рук).	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Профилактика травматизма при занятиях гимнастикой
4	Исходное положение: сидя на полу. Сидя в шпагате (на правой ноге) повернуться на левую ногу через поперечный шпагат. Повторение 20 раз	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений
5	Исходное положение: лежа на спине. Растягивание (лягушки) в парах. Demi-plié лежа на спине. Из положения лежа на спине подъем корпуса в сед, одновременно поднимая правую ногу вверх, руки вперед (угол) и лечь в исходное положение.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Оказание первой помощи при легких травмах
6	Demi-plié лежа на животе. Из положения лежа на спине подъем корпуса в сед, поднять обе ноги. То же упражнение, но исходное положение лежа на животе.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%B">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%B</a>	Подготовка к показу

			C%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/	
7	Лежа на спине гондс ногой, согнутой в коленном суставе. Исходное положение лежа на гимнастической скамейке животом в низ, подъем корпуса на верх, руки в 3 позиции (удержать несколько секунд).	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn-plai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn-plai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ пройденных движений
8	Лежа на спине гондс прямой ногой. Из положения сед, руки в стороны, отклонить корпус назад (как можно дальше, сохранив ровную спину) удерживать несколько секунд (партнер удерживает ноги, стопы прижать к полу).	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Влияние физических упражнений на функцию дыхания
9	Лежа на боку: «ножницы». Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения силовых упражнений
10	Лежа на боку: поочередное поднятие ног на 45° от пола. Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками.	1	<a href="#">Библиотека МЭШ — Гимнастика. (mos.ru)</a>	Подготовка к показу
11	Лежа на боку: поднятие туловища к ногам (ноги фиксирует партнер). Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения скоростных упражнений
12	Лежа на боку: обе ноги подняты от пола (разворот ног из 6 позиции в 1 позицию) 30 раз. Подтягивание на мышцах ног вверх из поперечного шпагата без помощи рук. Из положения «шпагат» правой ногой вперед, повернуться в «шпагат» на левую ногу через поперечный шпагат и	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ пройденных движений

	переход обратно.			
13	Лежа на спине «стульчик» с поворотом. Стоя лицом к гимнастической стенке (у бортика), держась руками за рейку на уровне пояса или бедер, поднять согнутую ногу и, скользя ею вверх по бортику, выпрямить её. То же с прогибанием корпуса назад	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила безопасности при выполнении упражнений
14	Поднимание корпуса с поворотом. Стоя боком к стенке на правой ноге, левую ногу согнуть, и взявшись левой рукой снизу за пятку, выпрямлять ногу вперед, в сторону и назад	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
15	Приседание на одной ноге, другую поднять вперед (без опоры руками) Шпагаты с прямой спиной во всех направлениях. Мах левой ногой через сторону назад из положения «сед на бедре – правая нога впереди. Мах левой ногой через сторону вперед из положения «сед на бедре – правая нога сзади.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения упражнений по парам
16	Исходное положение лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх на 90°– ножницы ногами 3 раза и махи в сторону до касания пола. Мах правой ногой через сторону вперед из положения «сед на бедре – левая нога сзади. Мах правой ногой через сторону назад из положения «сед на бедре – левая нога сзади.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	Повторение терминологии
17	В положении ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	Работа мышц при выполнении упражнений
18	Из упора лежа на бедрах (животом к полу), прогибаясь назад согнуть ногу, захватить рукой щиколотку, поднять ногу повыше; тоже захватить руками обе ноги.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	Работа мышц при выполнении упражнений
19	«Волна» в грудном отделе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subje">https://resh.edu.ru/subje</a>	Правила

	туловища. Мост с одной ногой вверх.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">ct/lesson/7458/start/</a>	выполнения силовых упражнений
20	Ходьба в мостиках в любом направлении. Мост с упором на локти, ноги в коленях выпрямить.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	Подготовка к показу
21	Наклон туловища назад из положения «лежа на животе» и переход в стойку на груди – ноги вверх.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила выполнения упражнений по парам
22	Наклон корпуса в бок (до горизонтали) из положения «боковое равновесие» – с помощью.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Гимнастическая терминология
23	Сидя на полу сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе поочередно по 6 и 1 позициям. В медленном и быстром темпах.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Правила выполнения страховки в работе по парам
24	Вращения стопы в голеностопном суставе вправо и влево.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ пройденных движений
25	Маховые упражнения ногами (лежа на спине). Поочередное поднятие ног вперед на 90° и выше в медленном темпе.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
26	Поочередные броски ног в перед на 90° и выше. Броски ногами	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-</a>	Анализ урока



	вперед с задержкой в пиковой точке.		<a href="http://obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	
27	Броски и ловля ноги рукой в пиковой точке. Пружинистые махи ногой вперед.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
28	Свободная нога в горизонтальном положении – вперед (на полупальцах). Многократные прыжки с одной ноги на другую. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585</a>	Правила выполнения страховки в работе по парам
29	Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Прыжок в шпагат с двух ног. Переворот боком («колесо») в обе стороны.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585</a>	Гимнастическая терминология
30	Ходьба на полупальцах с поворотами по гимнастической скамейке. Прыжки по диагонали с продвижением: «мячики», «трамплины», «зайчики». Кувырок назад с переходом в прямой шпагат.	1	Библиотека МЭШ — Акробатическая связка ( <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585os.ru</a> )	Подготовка к показу
31	Боковое равновесие одноименной рукой. Равновесие в «кольцо».	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585</a>	Оказание первой помощи при легких травмах
32	Свободная нога в горизонтальном положении – в сторону (на полупальцах). Медленный переворот вперед на две ноги – «перекидка» с поддержкой (девочки).	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267585</a>	Влияние физических упражнений на функцию дыхания
33	Свободная нога в горизонтальном положении – назад (на полупальцах). Прыжки на скакалке простые и двойные на время.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666</a>	Подготовка к показу
34	Многократные прыжки через препятствие. Шпагат без опоры руками. Стойка на лопатках («березка») махи ногой вперед до касания пола, поочередно (по 8 раз).	1	Библиотека МЭШ — Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук (mos.ru)	стр. 82-84

	Всего за год обучения	34		
--	-----------------------	----	--	--

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание
1	Из положения сидя вытягивание, раскрытие стоп.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Повторение правил безопасности при выполнении упражнений
2	Из положения лёжа на спине вытягивание, раскрытие стоп.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
3	Упражнения для стоп с амортизатором	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ пройденных движений
4	Сидя на полу: «Наклоны в лягушке»	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях

5	Сидя в шпагате: (на правой ноге) поворот на левую ногу через поперечный шпагат.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики
6	Лёжа на спине: Demi-plié лежа на спине.	1	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>	Подготовка к показу
7	Лежа на спине гонды ногой, согнутой в коленном суставе.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Повторение правил профилактики травматизма при занятиях гимнастикой
8	Из положения лежа на животе на опоре (гимнастической скамейке), ноги закреплены, поднимание и опускание туловища с различным положением рук или с поворотом туловища	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила разогрева мышц спины
9	Из положения седа на опоре (гимнастической скамейке), ноги закреплены, опускание и поднимание туловища с поворотом, с различным положением рук	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ пройденных движений
10	Из положения лежа на спине, руки за голову или вверх, переход в сед углом, к одной ноге присоединить другую	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
11	Из положения «лодочка» - качание	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Повторить понятия: координационные

			ok/107589	способности, вестибулярный аппарат
12	В висе спиной поднимание ног через «лягушку» в вис согнувшись – 8 раз	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Подготовка к показу
13	В висе спиной «ножницы» - попеременное поднимание ног	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила самостоятельного выполнения упражнений на выносливость
14	Растяжка по вертикальной рейке в шпагат, вперед, в сторону, назад	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Подготовка к показу
15	Стоя лицом к стенке подъем ноги противоположной рукой назад в кольцо или шпагат	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила разогрева стоп
16	Волна туловища вперед и в сторону (последовательное сгибание и разгибание в суставах)	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
17	«Мост» на одной руке.	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Правила самомассажа.
18	Из положения лежа на животе махом руками вверх прогнуться – захват согнутых ног – «корзиночка»	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Питание и двигательный режим
19	Из положения лежа на спине, ноги согнуты в «высокой лягушке», руки за пятки, раскрыть ноги в сторону, пружинные движения	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Правила расслабления после нагрузок
20	Из положения лежа на спине мах ногой вперед с захватом противоположной рукой. То же на боку	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
21	Шаг вперед, мах другой ногой	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-</a>	Правила разогрева

	вперед, поймать противоположной рукой или двумя		<a href="http://obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	мышц, связок
22	Медленное поднимание ноги с грузом вперед, отведение ее в сторону, вниз и обратно вернуть в исходное положение.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
23	Равновесие в «кольцо» противоположной рукой	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики
24	Лёжа на спине: махи правой ногой затем левой.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
25	Лёжа на боку: Медленное поднимание ноги на 90°.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Страховка и помощь на уроке гимнастики
26	Лёжа на боку: Махи ногами в сторону на 90°.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitiie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>	Подготовка к показу
27	Прыжки «оленем» толчком двумя и одной ноги	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107606">https://e.lanbook.com/book/107606</a>	Анализ пройденных движений
28	Прыжок «кольцом»	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107606">https://e.lanbook.com/book/107606</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
29	Прыжки на скакалке на время	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107606">https://e.lanbook.com/book/107606</a>	Анализ пройденных движений
30	Из упора лежа на бедрах (животом к полу), прогибаясь	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим	Подготовка к показу

	назад согнуть ногу, захватить рукой щиколотку, поднять ногу повыше; тоже - захватить руками обе ноги.		доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	
31	Мост с одной ногой наверх	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ пройденных движений
32	Мост с упором на локти, ноги в коленях выпрямить	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Анализ работы мышц при гимнастических упражнениях
33	Кувырок назад через плечо на одно колено или в равновесие	1	<a href="#">Библиотека МЭШ — Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед (mos.ru)</a>	Анализ пройденных движений
34	Переворот боком (колесо) с опорой на одну руку	1	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Подготовка к показу
	Всего за год обучения	34		

Основные источники:

№ п/п	АВТОР(Ы)	НАИМЕНОВАНИЕ	Место издания: Издательство, год издания
1.	Алаева Л.С.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]/ Л.С.Алаева, К.Г Клецов, Т.И.Зябрева	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>

Дополнительные источники:

№ п/п	АВТОР(Ы)	НАИМЕНОВАНИЕ	Место издания: Издательство, год издания
1.	Поздеева Е.А.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]/ Е.А.Поздеева, Л.С.Алаева	Омск: СибГУФК: ЭБС Лань, 2017 *Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107606">https://e.lanbook.com/book/107606</a>

Интернет-ресурсы

№ п/п	Автор(ы)/ Наименование	ССЫЛКИ
И-Р 1	Грани танца. Комплекс балетной гимнастики	<a href="http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/">http://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/</a>
И-Р 2	Развитие физических данных детей на занятиях хореографии средствами партерной гимнастики	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/10/27/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detey-na-zanyatiyah</a>